دنیا میں خوش رہنے کا فارمولہ

دنیا میں خوش رہنے کا فارمولہ

رابعہ نور عظیمی

خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی تصنیفات

- کشکول
- توجیہات
- اسمِ اعظم
- کلر تھراپی
- قلندر شعور
- قوس وقزح
- روح کی پکار
- ہمارے بچے
- حضرت آدمؑ
- اللہ کے محبوب
- آوازِ دوست
- خواب اور تعبیر
- صدائے جرس
- محبوب بغل میں
- معمولاتِ مطب
- نظریہ رنگ ونور
- شرح رباعیات
- ذات کا عرفان
- احسان وتصوف
- بڑے بچوں کے لئے
- خواتین کے مسائل
- رنگ وروشنی سے علاج
- ایک سو ایک اولیاء اللہ خواتین
- روحانی ڈاک (جلد اوّل)
- روحانی ڈاک (جلد دوم)
- روحانی ڈاک (جلد سوم)
- روحانی ڈاک (جلد چہارم)
- اسلامیات (چھٹی جماعت کے لئے)
- اسلامیات (ساتویں جماعت کے لئے)
- تجلیات (اردو، عربی)
- مراقبہ (اردو، انگلش)
- شرح لوح وقلم (اردو، انگلش)
- روحانی علاج (اردو، فارسی)
- روحانی نماز (اردو، عربی، سندھی)
- تذکرہ قلندر بابا اولیاءؒ (اردو، سندھی)
- ٹیلی پیتھی سیکھئے (اردو، انگلش، رشین، تھائی)
- محمد رسول اللہ ﷺ (جلد اول، اردو، انگلش، پنجابی، سندھی)
- محمد رسول اللہ ﷺ (جلد دوم)
- محمد رسول اللہ ﷺ (جلد سوم)
- پیراسائیکالوجی (اردو، انگلش)

دنیا میں
خوش رہنے کا
فارمولا

رابعہ نور عظیمی

ناشر

گوشہء ادب فضل الٰہی مارکیٹ اُردو بازار۔

لاہور پاکستان فون:92-042-7236613

نام کتاب	دنیا میں خوش رہنے کا فارمولہ
مصنفہ	رابعا نور عظیمی
طباعت	حامد وقاص پرنٹرز بندروڈ لاہور
ٹائٹل	ایم شکیل
کمپوزنگ	ذوالفقار، ضیاء الحسن واسطی
پروف ریڈنگ	اقبال بیگم، کامران باسط
سن اشاعت	نومبر 2005ء
تعداد	500
ضخامت	274 صفحات
ناشر	گوشۂ ادب اردو بازار لاہور
قیمت	-/250 روپے

انتساب

مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی

خانوادہ سلسلہ عظیمیہ کے نام جن کی تعلیمات یہ ہیں:

(۱) روحانی بندہ کو خوف اور غم نہیں ہوتا۔

(۲) جس بندہ کو خوف اور غم نہیں ہوتا وہ اللہ کا دوست ہوتا ہے۔

(۳) اللہ کا دوست وہ ہوتا ہے جو مخلوق کی خدمت کرتا ہے۔

(۴) اللہ تعالیٰ کے لیے سب سے زیادہ پسندیدہ عمل یہ ہے کہ وہ اپنی مخلوق کی خدمت کر رہے ہیں۔

(۵) آسمان ابرآلود ہوتا ہے بادل گرجتے ہیں۔ بجلی چمکتی ہے گرج اور چمک کے ساتھ بارش برستی ہے۔

(۶) بارش پہاڑوں پر، میدانوں میں سحراؤں میں کیچڑ اور گندگی کے ڈھیر پر، نخلستان، ریگستان اور پھولوں پر ہر جگہ برستی ہے۔

فہرست مضامین

نمبر شمار		صفحہ نمبر

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ○

پیش لفظ

اللہ تعالیٰ نے چاہا کہ میں پہچانا جاؤں تو اس نے کن فرما کر اپنی محبت خاص سے آدم یعنی نوع انسان کو تخلیق کیا اور اسے کتاب کا علم یعنی علم الاسماء کا علم سکھایا اور ساری کائنات اور کائنات کی تمام انواع یعنی حیوانات، نباتات، جمادات، جنات اور فرشتوں کو اس کے ماتحت کر دیا۔ یہ وہ انسان ہے جسے اللہ تعالیٰ نے اپنا نائب بنا کر اختیارات بھی دے دیئے اور جسے تمام فرشتوں نے بھی سجدہ کیا ہے۔ اس انسان کو اللہ تعالیٰ نے **اشرف المخلوقات** کا نام دیا ہے۔

ارشاباری تعالیٰ کے مطابق انسان کی تخلیق کا مقصد خود کو پہچان کر اللہ کا عرفان حاصل کرنا ہے۔لیکن جو آج کا انسان ہے اُس نے اپنے اس اصل مقام کو بھلا دیا ہے اور جانوروں سے بھی بدتر زندگی گزار رہا ہے۔

لیکن محض زندگی **''گزارنا''** یقیناً مقصدِ حیات نہیں۔ دیکھا جائے تو جانور بھی زندگی بسر کرتے ہیں۔ محنت مزدوری کرتے ہیں۔ بچوں کو جنم دیتے ہیں انہیں پالتے ہیں اور وقت آنے پر مر جاتے ہیں۔ یہی کام انسان بھی کرتے ہیں۔ اس عمل سے انسان کا شرف متعین نہیں ہوتا۔

آج کا انسان ہر وقت دکھ اور پریشانیوں میں گھرا ہوا ہے۔ مستقبل کے خوف نے اسے اپنی گرفت میں لے رکھا ہے۔ ہر انسان کو یہ پریشانی ہے کہ پتہ نہیں کل کیا ہو گا، ہر انسان چاہے وہ ایک غریب گھر سے تعلق رکھتا ہو یا ایک کروڑ پتی ہو۔ ہر کوئی ایک ہی بات کہتا ہے کہ میں بہت پریشان ہوں۔ بے سکون ہوں ۔ کہیں سکون نہیں ملتا اور اسی دکھ پریشانی، خوف وغم اور بے سکونی کی کیفیت میں وہ ایک دن اس جہاں فانی سے رخصت ہو جاتا ہے ۔

عظیم روحانی اسکالر حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے آج کے اس دور میں جہاں ہر طرف دُکھ تکالیف اور پریشانیاں ہیں انہوں نے آج کے انسان کو اس خوف وغم اور بے سکون زندگی سے نکال کر ایک نئی زندگی سے متعارف کروایا ہے۔

یعنی خوشی، سکون، اطمینان اور Time & Space سے آزاد زندگی اور یہ ہی آدم یعنی نوع انسان کا اصل مقام (جنت) بھی ہے۔

مرشد کریم عظیمی صاحب نے یہ بھی بتا دیا ہے کہ آج کا انسان اس مادی دنیا یعنی عالم ناسوت میں رہتے ہوئے کس طرح اپنے اصل مقام یعنی جنت کو حاصل کر سکتا ہے ۔یعنی ہم اسی دنیا میں زندہ رہتے ہوئے کس طرح جنت کی زندگی حاصل کر سکتے ہیں۔

اس سلسلے میں انہوں نے ایک انمول فارمولہ بتا دیا ہے جو کہ Step by Step ایک مکمل پریکٹیکل(Practical) پروگرام ہے۔

اللہ

↓

کُن

↓

تخلیق کائنات

↓

تمام انواع کی تخلیق

↓

حیوانات ‏ ‏ نباتات ‏ ‏ جمادات ‏ ‏ فرشتے ‏ ‏ جنات ‏ ‏ انسان

↓

تمام حواس منتقل کیے

↓

انسان کو کتاب کا علم دیا
(علم الاسماء کا علم دیا
یعنی کائنات کے تخلیقی فارمولا کا علم)

↓

اللہ نے انسان کو اپنا نائب بنایا

↓

تمام اختیارات بھی دے دیئے

↓

کائنات کی ہر چیز اور تمام انواع
کو انسان کے ماتحت کر دیا۔

↓

فرشتوں نے انسان کو سجدہ کیا

↓

اس انسان کو اللہ نے **اشرف المخلوقات** کا نام دیا

↓

انسان کا اصل مقام جنت ہے

↓

جنت کا دوسرا نام خوشی ہے
(جہاں تمام انسان خوش رہتے ہیں)

مجھے یہ سعادت حاصل ہے کہ لاہور میں پیر و مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے مجھے یہ پریکٹیکل(Practical)پروگرام خود اپنی نگرانی میں کروایا ہے اور میرے ساتھ تقریباً ستر (70) افراد بھی اس پریکٹیکل(Practical)پروگرام میں شامل تھے۔

مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی اجازت سے میں اس پریکٹیکل(Practical)پروگرام کو ایک کتاب کی شکل دے رہی ہوں تاکہ انسان برادری کے اور افراد بھی فائدہ حاصل کریں ۔

اہم بات :-

اس کتاب میں جو پریکٹیکل(Practical)پروگرام بتایا گیا ہے یہ صرف ان لوگوں کو فائدہ دے گا جو اسے کورس کی کتاب سمجھ کر نہیں پڑھیں گے بلکہ اس کی تھیوری پر سوچ بچار کرکے پریکٹیکل(Practical)پروگرام پر Step by Step عمل کریں گے۔ اور اسے روزانہ اپنی ڈائری میں نوٹ بھی کریں گے، تاکہ وہ اپنے ہر گزرے ہوئے دن کی کیفیات کو آنے والے دن یعنی آج کی کیفیات سے Compare یعنی موازنہ کر سکیں۔ اس طرح آپ کو ہر روز اپنے اندر ایک نئی تبدیلی (Change) محسوس ہو گی لیکن اگر آپ ان ہدایات پر عمل نہیں کریں گے تو یہ محض چند الفاظ ہیں جو آپ ایک بار پڑھ کر بھول جائیں گے۔

"عمل کے بغیر علم بے معنی ہے۔"

اللہ تعالیٰ میری اس ادنیٰ کاوش اور خدمت کو قبول و منظور فرمائے اور ہمیں دنیا اور دین کی خوشیاں سمیٹنے کی توفیق دے۔ (آمین)

تاریخ اشاعت:
27 رمضان المبارک 1426 ہجری
بمطابق 28 اکتوبر 2005 ء

رابعہ نور عظیمی
روحانی بیٹی
خواجہ شمس الدین عظیمی

خواجہ شمس الدین عظیمی

ایک عظیم ہستی

☆...... حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب عالمگیر شہرت رکھنے والے ایک ایسے روحانی اسکالر ہیں جن کی زندگی کا مقصد نوع انسانی کی خدمت اور انہیں سکون کی دولت سے آشنا کرنا ہے۔ نوع انسانی کے اندر بے چینی اور بے سکونی ختم کرنے، انہیں سکون اور اطمینان کی دولت سے بہرہ ور کرنے اور روحانی قدروں کے فروغ اور ترویج کے لئے ان کی کاوشیں ناقابل فراموش ہیں۔ ایک دنیا ہے جسے آپ نے راہ خدا کا مسافر بنا دیا ہے۔ مرشد کریم عظیمی صاحب سکون کی دولت گھر گھر بانٹنے کا عزم کئے ہوئے ہیں۔

☆...... مرشد کریم عظیمی صاحب ماہنامہ ''روحانی ڈائجسٹ'' کے چیف ایڈیٹر ہیں اور عرصہ ۳۶ سال سے روزنامہ ''جنگ'' اور ہفتہ وار میگ میں عوام الناس کے نفسیاتی، روحانی اور جسمانی مسائل کا حل بلامعاوضہ پیش کر رہے ہیں۔

☆...... روحانی نماز، خواب اور تعبیر، روحانی علاج، مراقبہ، ٹیلی پیتھی اور روحانیت کے دیگر مختلف موضوعات پر ۴۰ کتب اور سینکڑوں کتابچے تحریر کئے ہیں جن میں ۱۸ کتابوں کے انگریزی، عربی، فارسی، پشتو، سندھی، روسی اور تھائی زبانوں میں تراجم ہو چکے ہیں۔

☆...... Metaphysical Sciences پر لکھی ہوئی ان کی کتابیں برطانیہ کی سالفورڈ یونیورسٹی کے Syllabus میں شامل ہیں۔

☆...... تصوف کو جدید سائنٹیفک انداز میں بیان کی جانے والی ان کی کتاب ''احسان و تصوف'' بہاؤ الدین زکریا یونیورسٹی ملتان کے شعبہ علوم اسلامیہ ایم ۔اے(M.A) کے Syllabus میں شامل ہے۔

☆...... اس کے علاوہ سیرت طیبہ ﷺ پر لکھی جانے والی ان کی معرکتہ الآراء کتب محمد رسول اللہ ﷺ (۳ جلدیں) علمی اور عوامی حلقوں میں بہت مقبول ہیں۔ علاوہ ازیں عظیمی صاحب امریکہ، مشرق وسطی اور یورپ کے بے شمار ممالک کے ٹی وی پروگرامز اور ٹاک شوز (Talk Shows) میں بھی شرکت کر چکے ہیں۔

☆...... مرشدکریم عظیمی صاحب کی تحریروں میں یہ بات نمایاں نظر آتی ہے کہ انہوں نے ہمیشہ اللہ سے قریب ہونے میں لوگوں کی مدد کی۔ اسی سلسلے میں آپ نے روحانی اسکولز (مراقبہ ہالز) قائم ہیں۔ جہاں عصر حاضر کے تقاضوں کے مطابق روحانیت کی تعلیم دی جاتی ہے تاکہ بے سکون اور انتشار کی شکار نوع انسانی کو سکون اور مسرت کی زندگی سے روشناس کرایا جائے۔

☆...... پاکستان کے علاوہ امریکہ، اور مشرق وسطی میں ۸۰ سے زائد مراقبہ ہالز ان کی سرپرستی میں کام کر رہے ہیں۔

☆

آغاز

بلا تفریق مذہب و ملت ہر شخص اس کتاب سے مستفید ہو سکتا ہے اس کتاب میں تھیوری کے ساتھ ساتھ پریکٹیکل بھی دیئے گئے ہیں جو نہایت آسان اور دلچسپ ہیں۔

ہر روز ایک پریکٹیکل دیا جائے گا جو کہ تین حصوں پر مشتمل ہے۔

نمبر 1- پریکٹیکل

نمبر 2- لوگوں کی کیفیات

نمبر 3- مرشد کریم عظیمی صاحب کا لیکچر

پریکٹیکل :-

اس پہلے حصے میں ہر روز ایک سوال دیا جائے گا جسے آپ مشق کا نام بھی دے سکتے ہیں۔ ہم نے اسے پریکٹیکل کا نام دیا ہے۔ خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب ہر روز صبح آپ کو ایک پریکٹیکل دیں گے آپ سارا دن اس پر سوچ بچار اور تفکر کرکے رات کو سونے سے پہلے اپنی دن بھر کی کیفیات اپنی ڈائری پر نوٹ کریں گے۔

لوگوں کی کیفیات :-

اس دوسرے حصے میں ہر روز کے پریکٹیکل پر دن بھر سوچ بچار اور تفکر کرنے کے بعد ہر فرد اپنی اپنی کیفیات اپنی ڈائری پر نوٹ کرے گا۔ ڈائری پر نوٹ کرنے سے یہ فائدہ ہو گا کہ آپ کو اپنے گزرے ہوئے کل اور آنے والے آج کی کیفیات کا موازنہ (Comparison) کرنے میں آسانی ہو گی جس سے آپ کو یہ پتہ چلے گا کہ آپ کے اندر روز بروز کتنی

تبدیلیاں یا Changes آ رہی ہیں۔

مرشد کریم عظیمی صاحب کا لیکچر :-

اس تیسرے حصے میں جب اگلے دن صبح آپ اپنی کل کی لکھی ہوئی کیفیات پڑھیں گے تو مرشد کریم عظیمی صاحب آپ کی کیفیات کے مطابق آپ کی رہنمائی فرمائیں گے جس کو ہم نے لیکچرز کا نام دیا ہے۔

دن بھر کے پریکٹیکل کے بعد آپکے ذہن میں جو جو بھی سوالات ابھریں گے آپ کو اس تیسرے حصے میں مرشد کریم عظیمی صاحب کے لیکچرز کے ذریعے ان تمام سوالات کے جوابات مل جائیں گے اور اس طرح آپ اگلے دن کے پریکٹیکل کے لئے تیار ہو جائیں گے۔

☆

خوشی سے واقفیت

پریکٹیکل 1 :-

آج کا پریکٹیکل نمبر 1 یہ ہے کہ
آپ کو دن بھر میں کتنی خوشیاں اور کتنی پریشانیاں ہوئیں؟

نوٹ : (رات کو سونے سے پہلے اپنی دن بھر کی کیفیات ڈائری پر ضرور نوٹ کر لیں)۔

لوگوں کی کیفیات :-

میرے ساتھ اس پریکٹیکل (Practical) پروگرام میں تقریباً ستر (70) لوگوں کا گروپ شامل تھا۔ ان میں سے چند لوگوں کی کیفیات لکھ رہی ہوں جو کہ بالکل سو فیصد (100%) درست (Orignal) کیفیات ہیں۔ اس میں اپنی طرف سے کوئی کمی بیشی نہیں کی گئی۔

(1) رابعا نور:-

میرا آج کا دن ففٹی ففٹی رہا کیونکہ مجھے پچاس فیصد (50%) خوشیاں اور پچاس فیصد (50%) پریشانیاں ہوئیں۔

(2) شاہد بشیر :-

مجھے کل سارے دن میں صرف چار (4) پریشانیاں ہوئیں اور باقی سارا دن خوشگوار گزرا۔

(3) شہزاد صاحب:-

مجھے سارے دن میں صرف دو (2) خوشیاں ملیں اور باقی سارا دن ہی پریشانیوں میں گزرا۔

لیکچر 1:

اگلے دن صبح جب فجر کی نماز کے بعد ذکر، مراقبہ اور دعا ہوئی تو اس کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے باری باری سب سے گزشتہ روز کے پریکٹیکل کی کیفیات پوچھنا شروع کر دیں جو بندہ اپنی کیفیات بتاتا۔ مرشد کریم عظیمی صاحب اس کی ساتھ ساتھ رہنمائی بھی فرما دیتے یہاں میں نے تین لوگوں کی کیفیات درج کی ہیں۔

جب میں نے (رابھا نور) مرشد کریم عظیمی صاحب کو بتایا کہ میرا کل کا دن ففٹی ففٹی رہا یعنی آدھی خوشیاں اور آدھی پریشانیوں میں دن گزرا تو عظیمی صاحب نے فرمایا کہ وہ کیسے ذرا وضاحت کریں۔ میں نے عرض کی کہ کل صبح اٹھنے کے بعد جب میں تیار ہو کر اپنے آفس پہنچی تو وہاں پہلے جاتے ہی میری آفس کی Colleague مجھ سے کسی بات پر ناراض ہو گئی اور سارا دن اس نے مجھ سے بات نہیں کی جس کی مجھے بہت سخت تکلیف ہوئی۔ یہ میری پہلی پریشانی تھی کہ میری Colleague مجھ سے ناراض رہی۔ دوسری پریشانی یہ ہوئی کہ میرے Boss نے مجھے یہ بتایا کہ اگلے مہینے سے آپکو تنخواہ 40% کاٹ کر دی جائے گی کیونکہ اس سے زیادہ ہم Afford نہیں کر سکتے۔

اس کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے مجھ سے پوچھا اور کوئی پریشانی ہوئی؟ تو میں نے عرض کیا کہ نہیں بس یہ دو(2) ہی پریشانیاں سارا

خوشی سے واقفیت

نمبر شمار	افراد	خوشی	پریشانی
A	رابھا نور	50	50
B	شاہد بشیر	96	4
C	شہزاد	2	98

دن آفس میں لگی رہیں تو مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ بس 2 پریشانیاں ہوئیں تو پھر آپ نے اس کو ففٹی ففٹی کیسے کہہ دیا۔ اس کا مطلب تو یہ ہوا کہ آپ کو اگر دو پریشانیاں ہوئیں ہیں تو صرف خوشیاں بھی دو ہی ملی ہوں گی۔ تب ہی تو ففٹی ففٹی ہو سکتا ہے اور اگر خوشیاں دو نہیں بلکہ دو سے کئی گنا زیادہ ملی ہیں تو پھر آپ اسے ففٹی ففٹی تو مت کہیں۔ اللہ تعالیٰ نے دن میں آپ کو بے شمار خوشیاں دیں ہیں۔ یہ دو پریشانیاں ان خوشیوں کے مقابلے میں (1%) ایک فیصد بھی نہیں بنتیں۔

اصل بات یہ ہے کہ ہم لوگوں کو یہ پتہ ہی نہیں ہے کہ **خوشیاں کیا ہیں؟** اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم سوچتے ہی نہیں ہیں۔ تفکر نہیں کرتے۔ انسان اور جانوروں میں واضح فرق یہ ہے کہ انسان سوچتا ہے تفکر کرتا ہے جبکہ جانور نہیں سوچتے۔

اس کے بعد دوسرے صاحب نے اپنی کل کی کیفیات بتائیں۔

شاہد بشیر نے بتایا کہ مجھے چار پریشانیاں ہوئیں۔

(i) ایک پریشانی یہ ہوئی کہ میری دو سال کی بیٹی کو بہت تیز بخار ہو گیا تھا۔

(ii) دوسری پریشانی یہ ہوئی کہ راستے میں موٹر سائیکل خراب ہو گئی تھی۔ اور میں نے دوکان دو گھنٹے لیٹ کھولی۔

(iii) تیسری پریشانی یہ ہوئی کہ دکان کے مالک نے دکان خالی کرنے کا نوٹس دے دیا کہ اگلے ہفتے تک دکان خالی کر دو۔ مجھے یہاں کچھ کام کروانا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔

(iv) چوتھی پریشانی یہ ہوئی کہ رات کو میرا پیٹ کافی خراب ہو گیا اور مجھے صحیح طرح نیند بھی نہیں آئی۔

خوشیاں میں نے Count ہی نہیں کیں کیونکہ میرا ذہن اس قدر الجھا ہوا تھا کہ اس طرف خیال ہی نہیں آیا۔

یہ سب کچھ سننے کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ جہاں تک دو سال کی بچی کی بیماری کی بات ہے تو یہ واقعی پریشانی کی بات تھی لیکن اگر آپ یہ سوچیں کہ ہر بیماری کے بعد صحت بھی آتی ہے اور یہ بھی اللہ تعالیٰ کی ایک نعمت ہے کیونکہ اس بیماری کے ذریعے ہمارے اندر سے جراثیم ختم ہوتے ہیں اور اس کے بعد ہم صحت مند زندگی گزارتے ہیں۔

دوسری پریشانی موٹر سائیکل خراب ہوگئی، جس کی وجہ سے آپ دو گھنٹے لیٹ دکان پر پہنچے تو ہر بندے کو یہ چاہئے کہ ایک تو ہمیشہ سکول، کالج یا دفتر کہیں بھی جاتے ہوئے وقت سے کچھ پہلے نکلا کریں کہ کچھ بھی ہو سکتا ہے اور اگر تھوڑی بہت راستے میں دیر بھی ہو جائے تو آپ کو پریشانی کا سامنا نہ اٹھانا پڑے اور دوسرا یہ کہ اگر آپ کو پہلے سے معلوم ہو کہ آپ کی سواری کچھ تنگ کر رہی ہے تو آپ پہلے اسے ٹھیک کروا لیں اس طرح وقت آنے پر پریشانی کا سامنا نہیں ہوتا اور تیسرا یہ کہ کار، موٹر سائیکل یا کوئی بھی بجلی کی چیزیں ہوں یہ تو خراب ہوتی ہی رہتی ہیں۔ اس میں پریشان ہونے والی کون سی بات تھی۔

تیسری پریشانی یہ ہوئی کہ دکان کے مالک نے دکان خالی کرنے کا نوٹس دے دیا ہے تو آپ آرام سے بیٹھ کر اس سے بات چیت کریں اور اس کی جو بھی جائز Demands ہیں وہ پوری کر دیں اگر وہ کرایہ بڑھانے کی بات کرتا ہے تو آپ جو قانونی طور پر کرایہ بنتا ہے وہ دیں اور جتنی مدت بعد کرایہ بڑھانا پڑتا ہے وہ ضرور بڑھائیں کسی کا بھی جائز حق نہ ماریں۔

چوتھی پریشانی آپ کا پیٹ خراب ہو گیا تو ضرور آپ نے کوئی بدپرہیزی کی ہو گی۔ گھر کی چیزیں کھایا کریں اور بازار کی چیزوں سے ذرا پرہیز ہی کیا کریں اور جہاں تک بیماری کا تعلق ہے تو یہ زندگی کے ساتھ ساتھ سب کچھ چلتا ہے۔ آج بیماری ہے تو کل یقیناً آپ ٹھیک ہو جائیں گے۔

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ اگر ہم غور کریں تو زیادہ تر پریشانیاں ہماری اپنی ہی کسی کوتاہی یا سستی کی وجہ سے ہوتیں ہیں ہمیں ان وجوہات پر غور کرنا چاہیے۔ اس ساری بات کے بعد یہ معلوم ہوا کہ آپ کو دن میں ٹوٹل چار پریشانیاں ہوئیں اور یہ بھی ایسی پریشانیاں تھیں کہ جو آپ کی اپنی ہی کسی کوتاہی یا غلطی کی وجہ سے ہوئیں۔

اب ہم خوشیوں کی طرف آتے ہیں۔ تو وہ آپ نے گنی ہی نہیں کیونکہ آپ نے اس بارے میں سوچا نہیں۔ اس لئے آپ کو یاد بھی نہیں آئیں۔ تو اصل بات یہ ہے کہ ہم سوچتے ہی تو نہیں ہیں ۔

اس کے بعد تیسرے نمبر پر **جناب شہزاد صاحب** نے اپنی ایک دن پہلے کی کیفیات بیان کیں۔

مجھے کل کوئی ایسی خاص بات نظر نہیں آئی کہ جسے میں کسی خوشی کا نام دیتا اور جہاں تک پریشانیوں کا تعلق ہے تو وہ تو ہر وقت کوئی نہ کوئی لگی ہی رہتی ہے۔

ان کی بات سن کر مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ آپ کو جو کوئی خوشی نظر نہیں آتی تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ خوشی سے واقف ہی نہیں ہیں۔ آپ کو یہ علم ہی نہیں ہے کہ خوشی کس کو کہتے ہیں۔ جس چیز سے آپ واقف ہی نہیں ہیں تو وہ چیز چاہے آپ کے پاس یا سامنے ہو بھی تو

آپ کو نظر نہیں آتی۔ کیونکہ آپ اس سے ناواقف ہوتے ہیں۔ جب تک کسی چیز کا علم حاصل نہ ہو اس وقت تک وہ چیز ہمارے لئے موجود نہیں ہوتی۔ اس لئے اصل چیز علم حاصل کرنا یعنی سوچ بچار کرنا یا تفکر کرنا ہے۔

ہم جن چیزوں کو خوشیوں کا نام دیتے ہیں وہ دراصل اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتیں ہی تو ہیں جو ہم صبح سے شام تک استعمال کرتے ہیں جس کی طرف ہم نے کبھی سوچ بچار ہی نہیں کیا مثلاً یہ کہ ہر روز صبح اللہ تعالیٰ ہمیں زندہ سلامت اور صحت مند اٹھاتا ہے اگر اللہ تعالیٰ صبح آنکھ ہی نہ کھولے یعنی ہم مر جائیں تو پھر ہم کیا کر سکتے ہیں۔ یہ بھی تو اللہ تعائی کی کتنی بڑی نعمت اور خوشی ہے کہ وہ ہر روز ہمیں زندہ اٹھاتا ہے۔ اسی طرح ہر روز سورج نکلتا ہے، رات ہوتی ہے، ہوائیں چلتی ہیں وغیرہ وغیرہ۔ یہ سب نعمتیں جو اللہ تعالیٰ ہمیں مفت دیتے ہیں یہ سب خوشیاں ہی تو ہیں جن پر ہم نے کبھی توجہ ہی نہیں دی۔

☆

غور و فکر اور تفکر

پریکٹیکل 2 :-

اب آج آپ نے یہ پریکٹیکل کرنا ہے کہ
صبح سو کر اٹھنے سے لے کر رات سونے تک آپ نے جو جو بھی کام کئے ہیں ان میں آپ کو کتنی خوشیاں اور کتنی ناخوشیاں یعنی پریشانیاں ہوئیں؟ نوٹ کریں۔

لوگوں کی کیفیات :-

(1) رابعا نور :-

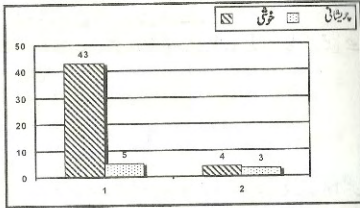
نمبر شمار	دن بھر کے کاموں کی فہرست	خوشی	ناخوشی
1-	صبح گھڑی کے الارم سے پہلے آنکھ کھل گئی۔	✓	✗
2-	اللہ تعالیٰ نے زندہ اٹھایا۔	✓	✗
3-	آنکھ کھلتے ہی سب سے پہلے کلمہ طیبہ تین بار پڑھا۔	✓	✗
4-	بستر سے اٹھی تو بہت فریش (Fresh) تھی۔	✓	✗
5-	آج صبح اٹھتے ہی مرشد کریم عظمی صاحب کا خیال آیا۔	✓	✗
6-	اٹھنے کے بعد ایک گلاس پانی پیا۔	✓	✗
7-	آج صبح صبح سب گھر والے اٹھے ہوئے تھے۔ انہیں دیکھ کر بہت خوشی ہوئی۔	✓	✗

نمبر شمار	دن بھر کے کاموں کی فہرست	خوشی	ناخوشی
8-	سب گھر والے صبح اٹھتے ہی ایک دوسرے کو سلام ضرور کرتے ہیں۔	✓	✗
9-	صبح قرآن مجید کی تلاوت کی۔	✓	✗
10-	آج صبح کا مراقبہ مرشد کریم عظیمی صاحب کے ساتھ کیا۔	✓	✗
11-	صبح کے مراقبے کے بعد سلسلے کے بہن بھائیوں سے بہت عرصے کے بعد ملاقات ہوئی۔	✓	✗
12-	سب کو ایک جگہ اکٹھا دیکھ کر بہت خوشی ہوئی۔	✓	✗
13-	دوسرے شہروں سے بھی کچھ لوگ آئے ہوئے تھے۔ ان سے بھی ملاقات ہوگئی۔	✓	✗
14-	مرشد کریم عظیمی صاحب نے صبح فجر کی نماز کے بعد ذکر، مراقبہ اور دعا کروائی جس سے دل کو بہت سکون ملا۔	✓	✗
15-	صبح کی سیر بھی کی جس سے میں مزید فریش (Fresh)ہوئی۔	✓	✗
16-	صبح صحیح وقت پر آفس کے لئے تیار ہوگئی۔	✓	✗
17-	آفس جاتے ہوئے بس میں ایک دو (2) سال کے بچے کو دیکھ کر بہت خوشی ہوئی۔	✓	✗
18-	یہ 2 سال کا بچہ مجھے دیکھ رہا تھا میں نے اسے ایک ٹافی دی جس سے وہ مسکرانے لگا۔ مجھے اس بات کی بہت خوشی ہوئی پھر وہ میرے ساتھ کھیلنے لگا۔	✓	✗

نمبر شمار	دن بھر کے کاموں کی فہرست	خوشی	ناخوشی
19-	بچے کے ساتھ سفر کرتے ہوئے وقت کا پتہ ہی نہیں چلا۔	✓	✗
20-	آج بھی آفس وقت سے پندرہ منٹ پہلے ہی پہنچ گئی۔	✓	✗
21-	آفس کا صاف ستھرا اور اچھا ماحول ملا۔	✓	✗
22-	ایک Colleague کی شادی کی خبر سن کر بہت خوشی ہوئی۔	✓	✗
23-	آفس میں جب پیاس لگی تو صاف ستھرا پانی پی کر بہت خوشی ہوئی۔	✓	✗
24-	آفس میں بجلی نہ ہونے کی وجہ سے آج System پر کام نہیں ہو سکا فالتو بیٹھ کر وقت ضائع کرنے کی بجے اس دوران میں نے ایک کتاب کا مطالعہ کیا جس کی مجھے بے حد خوشی ہوئی۔	✓	✗
25-	آفس میں صبح کی چائے کے ساتھ میں نے سب کو Pizza ، ڈرم سٹک اور پیسٹریاں کھلائیں۔ سب نے بہت Enjoy کیا۔	✓	✗
26-	ظہر کی نماز اپنی ایک Colleague کے ساتھ ادا کی۔	✓	✗
27-	نماز ادا کرنے سے ذہن پر سکون ہوگیا۔	✓	✗
28-	آفس میں Lunch Time کے وقت بہت ٹھنڈ لگ رہی تھی۔ جب باہر دھوپ نکلی دیکھی تو دھوپ میں بیٹھ کر بہت خوشی محسوس ہوئی۔	✓	✗

نمبرشمار	دن بھر کے کاموں کی فہرست	خوشی	ناخوشی
-29	دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد یہ خیال آیا کہ یا اللہ تیرا شکر ہے۔ اگر نظام ہضم (Digestive System) صحیح نہ ہوتا تو میں کیا کرتی۔	✓	✗
-30	جسم کے تمام عضو بالکل ٹھیک ٹھاک کام کر رہے تھے اس پر اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا۔	✓	✗
-31	آفس میں پچھلے ایک ہفتے سے دن رات جس Project پر کام کر رہی تھی آج وہ مکمل ہو گیا۔	✓	✗
-32	کمپنی کے ڈائریکٹر (Director) نے میرے Project کو بہت سراہا۔	✓	✗
-33	اللہ تعالیٰ نے مجھ سے Director کی مرضی اور منشا کے مطابق کام لے لیا اس پر میں نے اللہ تعالیٰ کا بہت شکر ادا کیا۔	✓	✗
-34	آج آفس میں صبح سے شام تک وقت کا پتہ ہی نہیں چلا۔	✓	✗
-35	آفس میں کام کرنے سے انسان بہت کچھ سیکھ لیتا ہے اس کی مجھے بہت خوشی ہوئی۔	✓	✗
-36	سٹاپ پر پہنچتے ہی بس مل گئی۔	✓	✗
-37	دفتر سے گھر واپسی پر راستے میں ایک بہت بڑا اور خوبصورت گھر دیکھا جس کے برابر میں کوڑے کے ڈھیڑ دیکھ کر بہت افسوس ہوا۔	✗	✓

ڈھیر

نمبرشمار	دن بھر کے کاموں کی فہرست،	خوشی	ناخوشی
-38	شام کو وقت پر گھر پہنچی جس کی مجھے بہت خوشی ہوئی۔	✓	✗
-39	گھر پہنچ کر اپنے کزن کے آپریشن (Operation) کی بات سنی۔	✗	✓
-40	اپنی والدہ کے ساتھ کزن کو دیکھنے ہسپتال گئی تو وہاں داخل ہوتے ہی ایک جلے ہوئے مریض کو دیکھ کر بہت دکھ ہوا۔	✗	✓
-41	ہسپتال میں ایک بارہ (12) سال کے بچے کو بھی دیکھا جسے گولی لگی ہوئی تھی اور وہ گولی ابھی تک اس کے پیٹ میں تھی۔	✗	✓
-42	کزن جس کی عیادت کے لئے ہسپتال گئے تھے اس کا آپریشن جاری تھا کچھ دیر انتظار کے بعد ڈاکٹر نے بتایا کہ آپریشن کامیاب ہوا ہے یہ سن کر بہت خوشی ہوئی۔	✓	✗
-43	رات کا کھانا سب گھر والوں کے ساتھ مل کر اکٹھے کھایا۔	✓	✗
-44	کھانے کے بعد قرآن پاک کی ایک آیت پر سب گھر والوں نے مل کر تفکر کیا۔	✓	✗
-45	اس کے بعد عشاء کی نماز ادا کی۔	✓	✗
-46	رات کو سونے کے لیے جب اپنے کمرے میں گئی تو صاف ستھرے اور آرام دہ بستر پر لیٹ کر بہت خوشی ہوئی۔	✓	✗

لیٹ

نمبرشمار	دن بھر کے کاموں کی فہرست	خوشی	ناخوشی
-47	رات کو سیرت پاک ؐ کا مطالعہ کیا۔	✓	✗
-48	اللہ تعالیٰ نے رات کو پر سکون سلایا۔	✓	✗

خلاصہ :-

یہ کہ سارے دن بھر میں میں نے ٹوٹل 47 کام گنے یا (Count) کیئے جس میں سے 43 کام کرکے مجھے خوشی ہوئی اور 4 کاموں سے ناخوشی یا پریشانی ہوئی۔

(2) اعجاز صاحب :-

مجھے سارے دن میں پانچ خوشیاں اور تین پریشانیاں ہوئیں۔

لیکچر 2 :

میری کیفیات سننے کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ آج کی آپ کی رپورٹ کل سے بہتر ہے آج آپ کو 43 خوشیاں ملی ہیں اور صرف 4 ناخوشیاں یا پریشانیاں ہوئی ہیں۔ یہ Percentage بری نہیں ہے۔

لوگ تو کہتے ہیں کہ ہمیں کوئی خوشی ملتی ہی نہیں ہے جبکہ ان کی نسبت آپ کو 43 خوشیاں ملی ہیں۔ تو یہ واقعی اللہ کا شکر ادا کرنے والی بات ہے اور جب آپ مزید سوچیں گی اور غور و فکر اور تفکر کریں گی تو آپ کی خوشیوں میں دن بدن اضافہ ہوتا چلا جائے گا اور پریشانیاں کم سے کم ہو کر ایک دن ختم ہو جائیں گی۔

نمبرشمار	افراد	خوشی	پریشانی
A	رابعہ نور	43	4
B	اعجاز صاحب	5	3

اس کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے مزید فرمایا کہ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے اگر ہم صحت و تندرستی ہی کو لے لیں تو یہ ہی بہت بڑی نعمت اور خوشی ہے۔ ہسپتالوں میں چلے جائیں تو آپ کو ایسے بے شمار مریض ملیں گے جو کچھ بھی کھا پی نہیں سکتے اور ان کے سارے جسم پر نالیاں ہی نالیاں لگی ہوتی ہیں۔ سانس کی نالی، خوراک کی نالی، پیشاپ کی نالی، غرض کہ وہ کئی کئی مہینے بستر سے نہیں اٹھ سکتے۔

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا ہے کہ پیٹ کے تین حصے کر لیں۔

نمبر 1- ایک حصہ غذا۔
نمبر 2- ایک حصہ پانی۔
نمبر 3- ایک حصہ ہوا۔

تو اس طرح اگر آدمی کھانا کھائے تو سالہا سال بیمار نہیں ہوتا لیکن ہمارا یہ حال ہے کہ اگر ہم کھانے پر آتے ہیں تو کھاتے ہی چلے جاتے ہیں اور پانی اور ہوا کا خیال نہیں رکھتے۔

اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کے بارے میں بتاتے ہوئے مرشد کریم عظیمی صاحب نے بتایا کہ یہ جو نعمتیں اللہ تعالیٰ ہمیں صبح سے شام تک مفت دیتے ہیں جن کی کوئی فیس بھی نہیں ہے اور نہ ہی ہم کوئی بل وغیرہ ادا کرتے ہیں ان پر ہم نے کبھی توجہ ہی نہیں دی مثلاً سورج، چاند، ستارے، ہوا، پانی، درخت، پرندے، پہاڑ، پودے، دریا، دن، رات، بارش، دھوپ، گرمی، سردی، آسمان، زمین یہ سب جو اللہ تعالیٰ کی نعمتیں ہیں یہ خوشیاں ہی تو ہیں۔ ہم انہیں خوشیوں کے علاوہ اور کیا نام دے سکتے ہیں۔

غصہ:

ترجمہ :- ”جو لوگ غصہ پی جاتے ہیں اور لوگوں کو معاف کر دیتے ہیں اللہ احسان کرنے والے ایسے بندوں سے محبت کرتا ہے۔“

غصہ کے بارے میں مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ جو لوگ غصہ نہیں کرتے اللہ تعالیٰ اسے احسان کرنے والوں سے محبت کرتا ہے۔

اور جو لوگ غصہ کرتے ہیں وہ اللہ تعالیٰ کی محبت سے محروم ہو جاتے ہیں۔

روحانی سلسلہ عظیمیہ کے قواعد و ضوابط نمبر 22میں بھی غصہ کے بارے میں بیان کیا گیا ہے کہ:

غصہ کی آگ پہلے غصہ کرنے والے کے خون میں ارتعاش پیدا کرتی ہے اور اس کے اعصاب متاثر ہو کر اپنی انرجی (Energy) ضائع کر دیتے ہیں یعنی اس کے اندر قوتِ حیات ضائع ہو کر دوسروں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نوع انسانی کے لئے کسی قسم کے بھی نقصان کو پسند نہیں فرماتے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

”جو لوگ غصہ پر قابو حاصل کر لیتے ہیں اللہ ایسے احسان کرنے والے بندوں سے محبت کرتا ہے۔“

یاد رکھیئے......!

شمع پہلے خود جلتی ہے اور جب وہ اپنی زندگی کا ایک ایک لمحہ آگ کی نذر کر کے خود کو فنا کر دیتی ہے تو اس ایثار پر پروانے شمع پر جان نثار ہو جاتے ہیں۔

مرشد کریم مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ اگر ہم اپنے جسم پر ہی غور کریں تو یہ بھی اللہ تعالیٰ کی کتنی بڑی نعمت ہے۔ میں نے آج سے تقریباً 5 سال پہلے لندن میں حساب لگایا تھا کہ اگر آپ انسانی Structure یعنی ڈھانچہ کی Cost لگائیں تو یہ انسانی مشین تقریباً ایک کروڑ کی بنتی ہے۔ یہ صرف مشین کی Cost ہے ابھی اس مشین کو چلانے کے لئے جو ایندھن استعمال ہوتا ہے وہ اس میں شامل نہیں ہے۔

ہم جب رات کو سوتے ہیں تو ہم مر جاتے ہیں اور جب صبح جاگتے ہیں تو **دوبارہ زندہ** ہو جاتے ہیں۔ اگر ہم رات کو سو جائیں اور صبح آنکھ ہی نہ کھلے یعنی ہم مر جائیں تو اس پر ہمارا کیا اختیار ہے۔

اگر ہم اپنے رات کو سونے اور صبح جاگنے پر ہی غور وفکر کریں تو یہ ہی اللہ تعالیٰ کی کتنی بڑی نعمت ہے اور ہمارے لئے خوشی کی بات ہے ۔لیکن ہم لوگ اتنے ناشکرے ہیں کہ ہر روز صبح اللہ تعالیٰ ہمیں زندہ اٹھاتا ہے لیکن آج تک ہم نے کبھی صبح اٹھ کر اس بات پر اللہ کا شکر ادا نہیں کیا کیونکہ ہماری توجہ اس طرف کبھی گئی ہی نہیں۔

جب ایک بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو کتنی خوشی ہوتی ہے۔ سارا گھر اسے لئے لئے پھرتا ہے۔ اس کے نازنخرے اٹھاتا ہے۔ تو ہم بھی تو روز پیدا ہوتے ہیں ۔ جب رات کو سوتے ہیں اور صبح اٹھتے ہیں تو ہم روز پیدا ہی تو ہوتے ہیں ۔ تو جس طرح ایک بچہ پیدا ہوتا ہے اسی طرح ہم بھی روز پیدا ہوتے ہیں تو یہ بھی تو خوشی کی بات ہے۔

☆

انسان ناخوش کیوں ہوتا ہے

پریکٹیکل 3 :-

آج کا پریکٹیکل نمبر 3 یہ ہے کہ
دن بھر میں کتنی ناخوشی یا پریشانیاں ہوئیں اور اس کے بعد غصہ کتنا آیا؟

لوگوں کی کیفیات :-

(1) رابعہ انور :

مجھے سارے دن میں صرف ایک پریشانی ہوئی اور وہ یہ تھی کہ میرے Boss نے میری اس ماہ کی تنخواہ آدھی دی تھی۔ اس لیے ایک بار غصہ کافی آیا تھا۔

(2) خالد صاحب :-

ہر وقت مستقبل کے بارے میں پریشان رہتا ہوں اور گھر والوں سے بھی اکثر غصے میں ہی بات چیت کرتا ہوں۔آج مجھے تقریباً 9 پریشانیاں ہوئیں اور غصہ تقریباً 4 بار آیا۔

(3) فوزیہ صاحبہ :-

اندر بے سکونی سی ہے۔ ہر وقت پریشان رہتی ہوں۔ بات بات پر غصہ آ جاتا ہے۔ ذرا سی کوئی میری مرضی کے خلاف بات ہو جاتی ہے تو فوراً

مجھے غصہ آ جاتا ہے۔آج مجھے تقریباً بارہ (12) پریشانیاں ہوئیں اور غصہ بیس (20) بار آیا۔

لیکچر 3:-

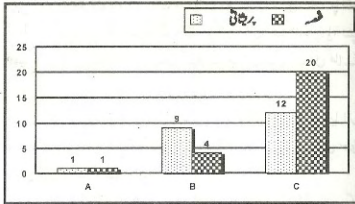
جب میں نے (رابھانور)اپنی کیفیات مرشد کریم عظیمی صاحب کو بتائیں تو انہوں نے مجھے کہا کہ آپ ذرا ٹھنڈے دماغ سے یہ سوچ کر بتائیں کہ آپ کے Boss نے جو آپ کی آدھی تنخواہ کاٹ لی ہے تو اس کے پیچھے کیا وجوہات ہو سکتی ہیں ۔ جب میں نے تھوڑا سا سوچا اور غور وفکر کیا تو مجھے ساری بات Clear ہو گئی کہ اس میں ان کا بھی کوئی قصور نہیں ہے۔ دراصل انہیں کچھ غلط فہمی ہوئی ہے۔ وہ اپنی جگہ بالکل ٹھیک ہیں اور اگر ان کی جگہ میں بھی ہوتی تو شاید ایسا ہی کرتی۔ یہ سب کچھ سوچنے کے بعد میرا سارا غصہ ختم ہو گیا اور میں Cool down ہو گئی۔

میرے بعد ایک صاحب نے اپنی کیفیات بتائیں۔

خالد صاحب نے بتایا کہ مجھے ہر وقت مستقبل کا خوف لگا رہتا ہے کہ پتہ نہیں آگے کیا ہو گا اور اسی پریشانی میں،میں اپنے گھر والوں سے بھی اکثر اوقات غصے میں ہی رہتا ہوں۔ مرشد کریم عظیمی صاحب خاموشی سے سنتے رہے اور فرمایا کہ کوئی اور اپنی کیفیات بتانا چاہتا ہے تو ایک صاحبہ اٹھیں اور انہوں نے بتایا کہ

فوزیہ صاحبہ نے بتایا کہ میں ہر وقت پریشان اور غصے میں رہتی ہوں۔ اس کے بعد کچھ اور لوگوں نے بھی مستقبل کے بارے میں خوف اور پریشانی کا اظہار کیا۔ تو مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ آپ لوگوں کو کس بات کی پریشانی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہر نعمت دے رکھی ہے۔ گھر دیا ہے۔ کیا آپ

انسان ناخوش کیوں ہوتا ہے

غصہ	پریشانی	افراد	نمبر شمار
1	1	رابھانور	A
4	9	خالد صاحب	B
20	12	فوزیہ صاحبہ	C

میں سے کوئی بھی بے گھر ہے۔ سب اپنے اپنے گھروں سے تشریف لائے ہیں۔ سب کے ہاتھ پیر سلامت ہیں۔ سب کی آنکھیں کام کرتی ہیں۔ آپ میں سے کوئی بھی گونگا یا بہرہ نہیں ہے۔ تو پھر کس بات کی پریشانی ہے؟

مستقبل کے بارے میں جو آپ کو ہر وقت خوف یا پریشانی لگی رہتی ہے تو اس بارے میں عرض یہ ہے کہ جب ہم پیدا ہوئے تو ہر روز مستقبل میں داخل ہوتے ہیں اور ہر مستقبل ماضی بن رہا ہے۔ اگر ایک بندہ چالیس (40)سال کا ہے اللہ تعالیٰ نے اسے چالیس سال تک کھلایا پلایا، بچے دیئے۔ ان کو بڑا کیا، تو پھر اللہ تعالیٰ آگے کے چالیس سال تک بھی کھلائے گا۔

ہماری ایک بہت بڑی مصیبت یہ ہے کہ ہم جو وقت گزر گیا اس کے بارے میں نہیں سوچتے۔ آگے آنے والے زمانے کے بارے میں سوچ کر پریشان ہوتے رہتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ رزق میں دیتا ہوں اس کی مثال ماں کے پیٹ میں بچے کی ہے۔ اللہ تعالیٰ ماں کے پیٹ میں بچے کو رزق کیسے دیتا ہے۔ آج تک دنیا میں ایسی کوئی مشین ایجاد نہیں ہوئی جو ماں کے پیٹ میں بچے کو کھلا پلا سکے یہ صرف اللہ تعالیٰ ہی کی ذات ہے جو اسے بھی رزق فراہم کر رہی ہے۔

اللہ

↓

اللہ نے محبت خاص سے مخلوق کو پیدا کیا

↓

انسان کو اشرف المخلوقات بنایا

↓

انسان کو زندہ رکھا اور

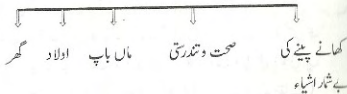
↓

زندہ رکھنے کے لئے وسائل بھی فراہم کئے

↓

یہ وسائل اللہ کی بے شمار نعمتیں ہیں

↓

کھانے پینے کی بے شمار اشیاء | صحت و تندرستی | ماں باپ | اولاد | گھر

رزق پر آیت =

ترجمہ :- ''تو ہی رات کو دن میں داخل کرتا اور تو ہی دن کو رات میں داخل کرتا ہے۔ تو ہی بے جان سے جاندار پیدا کرتا ہے اور تو ہی جاندار سے بے جان پیدا کرتا ہے اور تو ہی جس کو چاہتا ہے بے شمار رزق بخشتا ہے۔''

(سورہ آل عمران، آیت نمبر 27)

آج اگر کوئی بندہ یہ شکوہ کرتا ہے کہ میرے حالات کچھ تنگ ہو گئے ہیں تو یہ ہماری اپنی ہی فضول خرچی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

فضول خرچی:

جب اللہ تعالیٰ نے رزق کشادہ دیا تھا تو ہم نے اس وقت میانہ روی سے کام نہیں لیا۔اسی لئے آج جب حالات کچھ پریشان کن ہوگئے ہیں تو اب بیٹھ کر اپنی قسمت کو رو رہے ہیں۔ یہ کیوں نہیں سوچتے کہ ہماری اپنی ہی فضول خرچی کا آج یہ نتیجہ نکلا ہے۔

ترجمہ :- ''خدا جس کا چاہتا ہے رزق فراخ کر دیتا ہے اور (جس کا چاہتا ہے) تنگ کر دیتا ہے اور کافر لوگ دنیا کی زندگی پر خوش ہو رہے ہیں اور دنیا کی زندگی آخرت (کے مقابلے) میں بہت تھوڑا فائدہ ہے۔ ''

(سورۃ الرعد، آیت نمبر 26)

ترجمہ :- ''بے شک تمہارا پروردگار جس کی روزی چاہتا ہے فراخ کر

دیتا ہے اور (جس کی روزی چاہتا ہے) تنگ کر دیتا ہے وہ اپنے بندوں سے خبردار ہے اور (ان کو) دیکھ رہا ہے۔''

(سورۃ بنی اسرائیل، آیت نمبر30)

ترجمہ :- ''اور اپنی اولاد کو مفلسی کے خوف سے قتل نہ کرنا کیونکہ ان کو اور تم کو ہم ہی رزق دیتے ہیں۔ کچھ شک نہیں کہ ان کا مار ڈالنا بڑا سخت گناہ ہے۔''

(سورۃ بنی اسرائیل، آیت نمبر 31)

رزق اور تقدیر

ترجمہ :- "اور بہت سے جانور ہیں جو اپنا رزق اٹھائے نہیں پھرتے خدا ہی ان کو رزق دیتا ہے اور تم کو بھی اور وہ سننے والا اور جاننے والا ہے۔ "

(سورۃ العنکبوت، آیت نمبر 60)

ترجمہ :- ''پوچھو کہ تم کو آسمانوں اور زمین سے کون رزق دیتا ہے؟ کہو کہ خدا اور ہم یا تم (یا تو) سیدھے راستے پر ہیں یا صریح گمراہی میں۔''

(سورۃ سبا، آیت نمبر 24)

کشادگی رزق:

ترجمہ :- "کہہ دو کہ میرا پروردگار اپنے بندوں میں سے جس کے لئے چاہتا ہے روزی فراخ کر دیتا ہے اور (جس کے لئے چاہتا ہے) تنگ کر دیتا ہے اور تم جو چیز خرچ کرو گے وہ اس کا (تمہیں) عوض دے گا۔ وہ سب سے بہتر رزق دینے والا ہے۔"

(سورۃ سبا، آیت نمبر 39)

اللہ تعالیٰ اپنی مخلوق کو دکھ یا پریشانیاں نہیں دیتے یہ ہماری اپنی ہی کوتاہیوں کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ بس ہم سوچتے اور غور و فکر نہیں کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان تمام پریشانیوں کی اصل وجہ یہ ہے کہ ہمارا اللہ تعالیٰ کے اوپر سے توکل اور بھروسہ کم یا ختم ہوگیا ہے۔

انسان ناخوش کیوں ہے؟

آج کل حالات کچھ تنگ ہیں

انسان کو مستقبل کا خوف ہے

ہماری اپنی فضول خرچی سے

رزق اللہ تعالیٰ دیتے ہیں

اور دوسری اصل وجہ یہ ہے کہ ہمارا اللہ سے توکل اور بھروسہ کم یا ختم ہوگیا ہے

پرندوں جانوروں انسانوں

ماں کے پیٹ میں بچے کو 9 ماہ تک اللہ ہی رزق دیتا ہے اسے کھلاتا پلاتا اور بڑا کرتا ہے

ایک بندہ اگر 40 سال کا ہے اور 40 سال تک اللہ تعالیٰ نے اسے کھلایا پلایا ہے تو آگے بھی کھلائے گا

وَ عَلَى اللّٰهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُوْنَ٥

ترجمہ :- "اور مومنوں کو خدا ہی پر بھروسہ کرنا چاہئے۔"

(سورۃ آل عمران، آیت نمبر122)

اللہ پر یقین کامل ہونا چاہیے کہ جو اللہ ماں کے پیٹ میں 9 ماہ تک بچے کو کھلاتا پلاتا ہے رزق دیتا ہے تو وہ ہمیں آگے بھی کھلا پلا سکتا ہے۔

تمام انبیاء کرامؑ کی زندگی کا اگر آپ مشاہدہ یا غور کریں تو یہ تمام اللہ پر بھروسہ، توکل اور قناعت کرتے تھے۔

نوٹ :-

اللہ تعالیٰ ہمیں یہ توفیق عطا فرمائے کہ ہم اپنی زندگی میں سے خوشیوں کو تلاش کریں۔

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ ایک بار میں نے حضور قلندر بابا اولیاءؒ سے پوچھا کہ یہ لوگ ہر وقت ناخوش کیوں رہتے ہیں خوش کیوں نہیں رہتے۔ تو آپ نے فرمایا کہ لوگ اس لئے ناخوش رہتے ہیں کیونکہ **"لوگ خوشی سے واقف ہی نہیں ہیں۔"** کہ خوشی کیا چیز ہے۔ اگر ہم اپنی زندگی میں سے صرف خوشی کو تلاش کر لیں اور اس کی پریکٹس (Practice) کر لیں تو ہم کبھی ناخوش نہیں رہ سکتے۔ کوئی بھی ناخوش بندہ جنت میں نہیں جائے گا۔

مثال :-

آدم و حوا کے ذہن میں صرف یہ بات آ گئی تھی کہ درخت کے پاس جانے سے اللہ تعالیٰ ہم سے نا خوش ہو جائیں گے۔ اس خیال سے وہ

جنت سے نکل گئے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ جنت میں رہنے کے لئے اب تمہیں دنیاوی زندگی میں خوشیاں اکٹھی کرنی ہوں گی جو جنت کی خوشیوں کے برابر ہو جائیں۔

خوشیاں کیا ہیں ؟

وہ یہ کہ آپ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کو دیکھو اور ان میں سے خوشیاں اکٹھی کرو۔ مثلاً، آنکھ، ناک، کان، زبان، ہاتھ، پیر، بیوی، بچے، شوہر، ماں، باپ، رشتے دار، پڑوسی، گھر، اچھی سواری، پھل، سبزیاں، اناج، درخت، پہاڑ، پودے، پرندے، جانور، وغیرہ ۔ یہ سب خوشیاں ہی تو ہیں۔

اللہ کے دوستوں کی پہچان

یہ ہے کہ انہیں کسی چیز کے کھونے یا جانے کا خوف نہیں ہوتا۔ وہ اللہ کے علاوہ کسی سے نہیں ڈرتے۔

اَلَآ اِنَّ اَوْلِيَآءَ اللّٰهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَ٥

ترجمہ :- "سن رکھو کہ اللہ کے دوستوں کو نہ خوف ہوتا ہے نہ غم"

(سورۃ یونس، آیت نمبر 63)

اللہ کی دوستی کا معیار یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کا شکر ادا کرو۔ جتنی خوشیاں آپ تلاش کر سکتے ہیں اور جمع کر سکتے ہیں آپ کریں۔ اس سے آپ جنت میں داخل ہو جائیں گے۔

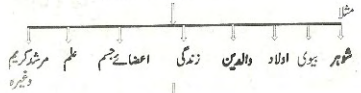
خوشیاں کیا ہیں؟

↓

اللہ کی دی ہوئی بے شمار نعمتیں ہیں

مثلاً

شوہر | بیوی | اولاد | والدین | زندگی | اعضائے جسم | علم | مرشد کریم وغیرہ

↓

ان نعمتوں میں سے خوشی کو تلاش کریں

↓

یعنی اپنی زندگی میں سے صرف خوشیوں کو تلاش کریں

↓

ان نعمتوں کا شکر ادا کریں

↓

اللہ کے دوستوں کو کسی چیز کے کھونے کا خوف نہیں ہوتا اور نہ ہی وہ غم زدہ زندگی سے آشنا ہوتے ہیں یعنی انہیں کوئی خوف وغم نہیں ہوتا

↓

خوش آدمی

↓

جنت میں داخل ہو گا

اللہ تعالیٰ کی نعمتیں

پریکٹیکل 4 :-

آج کا پریکٹیکل نمبر 4 یہ ہے
کہ دن بھر میں کوئی پریشانی ہوئی؟

لوگوں کی کیفیات :-

(1) رابعہ نور :-

مجھے آج سارا دن میں کوئی پریشانی نہیں ہوئی۔ دن بھر میں خوش رہی کیونکہ مجھے مرشد کریم عظیمی صاحب نے خوش رہنے کا فارمولہ بتا دیا ہے۔

(2) صائمہ صاحبہ :-

مجھے دن بھر میں جب بھی کوئی ہلکی سی پریشانی(Tention) ہوئی تو میں نے فوراً اپنی توجہ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کی طرف کر دی تو مجھے یہ احساس ہوا کہ اس چھوٹی سی پریشانی کی نسبت خوشیاں زیادہ ہیں۔ میں نے اللہ کا شکر ادا کیا اور خوش ہو گئی۔ سارا دن اسی کی پریکٹس (Practice) جاری رکھی۔آج مجھے تقریباً تین پریشانیاں ہوئیں۔

(3) ظہیر صاحب :-

میں نے ایک سال پہلے اپنی بیٹی کی شادی قرض لے کر محض خاندان میں ناک اونچی رکھنے کے لئے بہت دھوم دھام سے کی تھی۔ میرے دل

میں یہ ڈر تھا کہ دنیا کیا کہے گی۔ اس لئے میں نے اپنی پہنچ سے بڑھ کر خرچ کیا۔ اس قرض کی رقم میں آج تک پوری ادا نہیں کر سکا۔ اس کی مجھے بہت پریشانی رہتی ہے۔آج مجھے صرف ایک خوشی ملی اور باقی سارا دن پریشان رہا۔

لیکچر 4 :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے اپنی والدہ (جنہیں وہ آپا جی کہتے تھے) سے پوچھا کہ اس کا مطلب کیا ہے کہ دنیا کیا کہئے گی؟

ہمیں ہر وقت یہ خوف کیوں لگا رہتا ہے کہ دنیا کیا کہے گی۔ اتنا تو ہمیں اللہ کا خوف بھی نہیں جتنا دنیا کا خوف ہے کہ لوگ کیا کہیں گے۔ ہم اپنی استطاعت سے بڑھ کر کھاتے پیتے اور پہنتے صرف اس لیے ہیں کہ دنیا کیا کہے گی۔ اور پریشانیوں میں پھنس جاتے ہیں۔

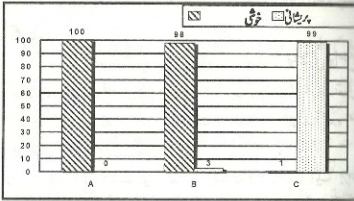
جبکہ پیغمبر جو انتہائی مخلص ہوتے ہیں دنیا والوں نے تو پیغمبروں کو نہیں چھوڑا تو پھر ہم لوگ کس شمار قطار میں آتے ہی یعنی یہ دنیا والے کسی کو بھی اچھا نہیں کہیں گے۔ تمام پیغمبروں نے ایک ہی بات کہی کہ دیکھو یہاں تم اس دنیا میں رہتے ہوئے اس دنیا کے لئے بھی کچھ سرمایہ اکٹھا کر لو جو کہ آخرت کی دنیا ہے ہمیشہ رہنے والی۔

"دنیا آخرت کی کھیتی ہے"

یہاں جو بوؤ گے وہی مرنے کے بعد آخرت میں کاٹو گے۔

والدہ محترمہ نے مثال دی :-

ایک بہت بڑے زمیندار صاحب نے اپنی بیٹی کی شادی پر براتیوں

اللہ تعالیٰ کی نعمتیں

نمبر شمار	افراد	خوشی	پریشانی
A	رابعہ نور	100	0
B	صائمہ صاحبہ	98	3
C	ظہیر صاحب	1	99

کا استقبال بہت دھوم دھام سے کیا اور شادی پر سو (100) بکرے ذبح کئے اور تمام براتیوں کو کھانا چاندی کے برتنوں میں کھلایا۔ اور یہ اعلان کیا کہ کھانا کھانے کے بعد یہ چاندی کے برتن بھی ساتھ لے جائیں۔ جب براتی کھانا کھانے بیٹھے تو ایک نے کہا کہ برتن کچھ ہلکے ہیں اور دوسرے نے کہا کہ گوشت بھی صحیح گلا نہیں۔ تو آپ دنیا والوں کو تو کبھی بھی خوش نہیں رکھ سکتے۔ وہ آپ کی کسی نہ کسی بات پر ضرور کچھ نہ کچھ نکتہ چینی کریں گے۔

اہم بات :-

دنیا میں رہو اللہ تعالیٰ کے لئے رہو۔ اللہ تعالیٰ کی خوشنودی حاصل کرو۔ یہاں ہم سے غلطیاں بھی ہوں گی بہتر طریقہ تو یہ ہے کہ ہم اللہ تعالیٰ سے ان غلطیوں کی سچے دل سے معافی مانگ لیں اور توبہ کر لیں کہ آئندہ ہم ان غلطیوں کو نہیں دہرائیں گے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ اگر ایک بندہ دن میں ایک ہزار (1000) غلطیاں بھی کرتا ہے اور سچے دل سے توبہ کر لیتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی ایک ہزار غلطیاں بھی معاف کر دیتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی ذات اتنی غفور و رحیم، درگزر اور محبت کرنے والی ہے کہ اللہ تعالیٰ تو ستر(70)ماؤں سے بھی زیادہ محبت کرتے ہیں تو پھر وہ ہماری غلطیوں کو کیوں نہیں معاف کریں گے ۔ لیکن شرط یہ ہے کہ سچے دل سے توبہ کی جائے۔

ذہین نشین کر لیں :-

ہر شخص اس بات کو ذہین نشین کر لے کہ **ناخوش انسان** کو جنت قبول ہی نہیں کرتی۔ ناخوش انسان کبھی جنت میں نہیں جا سکتا۔

اللہ تعالیٰ کہتے ہیں کہ میں نے تمہیں مفت (Free) ہوا، پانی،

سورج، چاند، ستارے، آسمان، زمین، پہاڑ، پودے، درخت، گرمی، سردی، دھوپ، چھاؤں، دن و رات، انسانی کے جسم کے اجزاء، مثلاً آنکھ، زبان، ناک، کان، ہاتھ، پیر، دل، دماغ، گردے، پھیپھڑے، مسام، جسم کے اندر خون، بال، ناخن، انگلیاں، ماں، باپ، اولاد، بیوی، شوہر، غرض کے سب کچھ دیا۔ لیکن پھر بھی ہم لوگ اللہ تعالیٰ کے احسان فراموش ہیں ۔ ہم اللہ تعالیٰ کا شکر ادا نہیں کرتے۔

اللہ کی نعمتوں کا شکر:-

اگر اللہ تعالیٰ سورج ہی نہ نکالے تو کبھی دن ہی نہ ہو، اس پر ہمارا کیا کنٹرول ہے۔ اسی طرح اگر اللہ تعالیٰ سورج کو غروب ہی نہ کریں تو کبھی رات نہ ہو اور ہم جو دن بھر کی تھکاوٹ رات کی گہری نیند سو کر اتارتے ہیں۔ تو ہم کبھی پر سکون ہی نہ ہوں۔ اسی طرح اگر اللہ تعالیٰ مرد کو پیدا نہ کرتا تو وہ کبھی شوہر یا باپ نہیں بن سکتا تھا۔ اس میں بھی ہمارا اپنا کوئی اختیار نہیں ہے اور اسی طرح اگر عورت کو پیدا نہ کرے تو کوئی بیوی یا ماں نہ بنے اور اگر مرد اور عورت کا وجود ہی نہ ہوتا تو اولاد یا بچوں کا تو کوئی تصور ہی نہیں ہو سکتا تھا۔ غرض کہ اللہ تعالیٰ کی کسی بھی نعمت کو لے لیں ہم اس کا متبادل کبھی بھی پیدا نہیں کر سکتے اور پھر ہم ان نعمتوں کو مفت میں استعمال کر رہے ہیں۔ اس میں کوئی رقم بھی نہیں لگتی۔ اس کے باوجود اگر ہم اللہ تعالیٰ کا شکر ادا نہ کریں تو یہ کتنی دکھ اور افسوس کی بات ہے پھر ہم سے بڑھ کر کوئی ناشکرا نہیں۔

توبہ:

انسان کو اپنی غلطیوں کے ازالے کے لیے سچے دل سے توبہ کرنی چاہیے۔

ترجمہ :- ''خدا انہیں لوگوں کی توبہ قبول فرماتا ہے جو نادانی سے بری حرکت کر بیٹھتے ہیں پھر جلد توبہ کر لیتے ہیں۔ ایسے لوگوں پر خدا مہربانی کرتا ہے اور وہ سب کچھ جانتا (اور) حکمت والا ہے۔''

(سورۃ النساء، آیت نمبر 17)

ترجمہ :- ''اور جنہوں نے برے کام کئے پھر اس کے بعد توبہ کر لی اور ایمان لے آئے تو کچھ شک نہیں کہ تمہارا پروردگار اس کے بعد (بخش دے گا کہ وہ) بخشنے والا مہربان ہے۔''

(سورۃ الاعراف، آیت 153)

ترجمہ :- ''کیا یہ لوگ نہیں جانتے کہ خدا ہی اپنے بندوں سے توبہ قبول فرماتا اور صدقات (خیرات) لیتا ہے اور بے شک خدا ہی توبہ قبول کرنے والا مہربان ہے۔''

(سورۃ التوبہ، آیت نمبر 104)

ترجمہ :- ''لیکن جس نے توبہ کی اور ایمان لایا اور عمل نیک کئے تو امید ہے کہ وہ نجات پانے والوں میں ہو۔''

(سورۃ القصص، آیت 67)

ترجمہ :- ''اور وہی تو ہے جو اپنے بندوں کی توبہ قبول کرتا اور (ان کے) قصور معاف فرماتا ہے اور جو تم کرتے ہو (سب) جانتا ہے۔''

(سورۃ الشوریٰ، آیت 25)

رب جس نے انسان کو پیدا کیا اور اس کی تمام ضروریات پوری کر دیں

اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا شکر

سورۃ رحمٰن کی آیات

اَلرَّحْمٰنُ ○ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ○ خَلَقَ الْاِنْسَانَ ○ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ○ اَلشَّمْسُ وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ ○ وَّالنَّجْمُ وَالشَّجَرُ يَسْجُدَانِ ○ وَالسَّمَآءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيْزَانَ ○ اَلَّا تَطْغَوْا فِى الْمِيْزَانِ ○ وَاَقِيْمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيْزَانَ ○ وَالْاَرْضَ وَضَعَهَا لِلْاَنَامِ ○ فِيْهَا فَاكِهَةٌ وَّالنَّخْلُ ذَاتُ الْاَكْمَامِ ○ وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ○ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ○

ترجمہ :- ''اللہ جو نہایت مہربان ہے○ اسی نے قرآن سکھایا ○ اسی نے انسان کو پیدا کیا○ اسی نے اس کو بولنا سکھایا ○ سورج اور چاند ایک مقرر حساب سے چل رہے ہیں ○ بوٹیاں اور درخت سجدہ کر رہے ہیں ○ اس نے آسمان کو بلند کیا اور میزان رکھی ○ کہ میزان میں حد سے تجاوز نہ کرو ○ انصاف

سے تولو اور تول کم مت کرو o اور اسی نے خلقت کے لئے
زمین بچھائی o اس میں میوے اور کھجور کے درخت ہیں جن
کے خوشوں پر غلاف ہوتے ہیں o اور اناج جس کے ساتھ
بھس ہوتا ہے اور خوشبو دار پھول o تو (اے گروہ جن و
انس) تم دونوں اپنے رب کی کون کون سی نعمت کو جھٹلاؤ
گے۔"

(سورۃ الرحمٰن، آیت 1 تا 13)

تشریح :-

رحمٰن اللہ تعالیٰ کا صفاتی نام ہے اور یہ صفاتی نام پورے قرآن پاک میں تقریباً 55 مقامات پر آیا ہے۔ یہ اس کی رحمٰن ہونے کی دلیل ہے کہ جو اس نے مخلوقات کو بنایا۔ راہ ہدایت دکھانے کے لئے قرآن نازل فرمایا اور پوری کائنات کو اپنے رحم وکرم سے بھر دیا۔ اس کا رحم و کرم ہر ایک کے لئے برابر ہے۔ چاہئے کوئی کافر ہو یا مسلم ہو، نیک ہو یا بد ہو، متقی ہو یا گنہگار ہو۔ غرض اس کی عنایات سے ہر کوئی فیض یاب ہو رہا ہے۔

یہ سورج چاند جو انتہائی منظم طریقہ سے چل رہے ہیں اور ہر طرح کی نباتات جو اس کے بتائے ہوئے مقرر کئے ہوئے اصول و ضوابط کے ماتحت چل رہے ہیں۔ یہ سب اللہ کی عبادت کا ایک طریقہ ہے۔ جو عبادت کے لئے ان کو بتا دیا گیا ہے۔ یہ سب ہمارے لئے مفت کام کر رہے ہیں پھر بھی ہم اللہ کا شکر ادا نہیں کرتے۔

جس فرمانبرداری سے چاند، سورج، ستارے اپنی اپنی گردش میں مصروف ہیں یہی ان کی سجدہ گزاری ہے۔ اسی طرح پھل، پھول، درخت

پودے سب ہی اس کے بنائے ہوئے قوانین پر سختی سے کاربند ہیں۔ شب و روز ہماری (انسان) خدمت کر رہے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے آسمان کی بلندیوں اور توازن کاذکر کیا ہے تاکہ انسان بھی اپنی زندگی میں توازن اور اعتدال پسندی سے کام لے۔ قرآن میں یہ سب مثالیں انسان کے سمجھنے کے لئے بار بار بیان کی گئی ہیں، تاکہ وہ ان پر غور وفکر کرے اور اللہ کا شکر ادا کرے۔

پھر زمین کی عظیم نعمت کا ذکر کیا گیا ہے کہ اس میں سے ہماری ضروریات کے تمام پھول، پھل اور اناج پیدا ہوتا ہے۔ جو کہ اپنی افادیت شکل وصورت، رنگ، مزہ اور خوشبو میں بالکل مختلف اور انتہائی نازک بناوٹ رکھتے ہیں۔ ان کو غور سے دیکھنے پر عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ تو اللہ فرماتا ہے

ترجمہ :- "بھلا بتاؤ تو تم دونوں گروہ (جن و انس) کہ تم اللہ کی کس
کس نعمت کو جھٹلاؤ گے۔"

(سورۃ رحمٰن آیت 13)

جب حضور ﷺ نے صحابہ کرامؓ کے سامنے اس سورت کی تلاوت کی تو صحابہؓ خاموش رہے اس پر رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"تم سے اچھے تو جن تھے جب بھی میں ان کے سامنے
فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِo پڑھتا تو وہ کہتے کہ تیری کسی
نعمت کی ہم ناشکری نہیں کرتے۔" (ابن جریر)

ناشکری پر آیت :-

وَضَرَبَ اللّٰهُ مَثَلًا قَرْیَةً کَانَتْ اٰمِنَةً مُّطْمَئِنَّةً یَّاْتِیْهَا رِزْ
قُهَا رَغَدًا مِّنْ کُلِّ مَکَانٍ فَکَفَرَتْ بِاَنْعُمِ اللّٰهِ فَاَذَاقَهَا اللّٰهُ
لِبَاسَ الْجُوْعِ وَالْخَوْفِ بِمَا کَانُوْا یَصْنَعُوْنَo

ترجمہ:- ''اور خدا ایک بستی کی مثال بیان فرماتا ہے کہ (ہر طرح) امن چین سے بستی تھی۔ ہر طرف سے رزق بافراغت چلا آتا تھا۔ مگر ان لوگوں نے خدا کی نعمتوں کی ناشکری کی تو خدا نے اُن کے اعمال کے سبب اُن کو بھوک اور خوف کا لباس پہنا کر (ناشکری کا) مزہ چکھا دیا۔''

(سورۃ النحل، آیت 112)

اللہ تعالیٰ صرف ایک بات کہتے ہیں کہ آپ (انسان) یہ سمجھ کر ہر چیز استعمال کریں کہ یہ چیز اللہ تعالیٰ نے دی ہے اور ہر چیز کا رخ منجانب اللہ کر دیں۔

نیت پر آیت :-

انماالاعمال بالنیات.

ترجمہ :- ''عملوں کا دارومدار نیتوں پر ہے۔''

الَّذِیْ یُؤْتِیْ مَالَهٗ یَتَزَکّٰیo وَمَا لِاَحَدٍ عِنْدَهٗ مِنْ نِّعْمَةٍ تُجْزٰٓیo اِلَّا ابْتِغَآءَ وَجْهِ رَبِّهِ الْاَعْلٰیo وَلَسَوْفَ یَرْضٰیo

ترجمہ:- ''جو مال دیتا ہے پاکیزہ ہونے کی خاطر o اور اس لئے نہیں دیتا کہ اس پر کسی کا احسان ہے جس کا وہ بدلہ اتارتا ہے o بلکہ اپنے رب اعلیٰ کی رضامندی حاصل کرنے کے لئے دیتا ہے o اور وہ عنقریب خوش ہو جائے گاo''

(سورۃ اللیل، آیت 18 تا 21)

اگر آپ گھر بنائیں تو اس لئے نہیں کہ معاشرے میں آپ کا

Status اونچا ہو گا یا لوگ آپ کی تعریف کریں گے ۔یا محض لوگوں کو دکھانے کے لئے گھر بنائیں بلکہ اس کے پیچھے نیت یہ ہونی چاہئے کہ میں گھر اس لئے بنا رہا ہوں کیونکہ اللہ تعالیٰ ایسا چاہتے ہیں اور اس میں خدا کی رضا اور خوشنودی شامل ہے۔ آپ یا آپ کے بیوی بچے تو اس گھر سے ظاہر ہے کہ فائدہ اور آرام حاصل کریں گے ہی اگر آپ اپنی نیت کا رخ اللہ کی طرف کر دیں گے تو یہی گھر آپ کے لئے راحت، سکون اور اطمینان اور رحمت بن جائے گا۔ اسی طرح جب اللہ تعالیٰ آپ کو اولاد دے تو آپ یہ نیت کریں کہ یااللہ یہ آپ کی دی ہوئی ایک نعمت ہے جسے آپ نے میرے لئے خوشی کا سامان بنا کر بھیجا ہے اور اللہ تعالیٰ اس کا خالق ہے تو اس سے یہ بچہ آپ کے لئے تمام گھر والوں اور خاندان والوں کے لئے رحمت بن جائے گا ۔لیکن اگر اس کے برعکس آپ یہ نیت کریں گے کہ نہیں نہیں یہ تو میرا بچہ ہے میں نے اسے جنم دیا ہے۔ میں نے اسے کھلاپلا کر بڑا کیا ہے ۔ تو ایک دن یہی بچہ آپ کے لئے بجائے رحمت کے زحمت بن جائے گا۔ اسی لئے اللہ تعالیٰ یہ چاہتے ہیں کہ آپ ہر چیز کا رخ منجانب اللہ کر دیں تاکہ آپ جو بھی چیز استعمال کریں وہ آپ کے لئے رحمت اور سکون کا ذریعہ بن جائے اور اللہ تعالیٰ یہ بھی چاہتے ہیں ۔آپ خدا کی دی ہوئی نعمتوں کو خوش ہو کر استعمال کریں اور اس کا شکر ہر وقت ادا کرتے رہیں۔ اللہ تعالیٰ چاہتے ہیں۔ کہ یہاں اس دنیا میں تمام انسان خوش ہو کر رہیں۔ اگر اس دنیا میں خوش رہیں گے تو یہی مرنے کے بعد جنت میں بھی داخل ہوسکیں گے۔ کیونکہ جنت کی فضا ناخوش آدمیوں کو رد کر دیتی ہے۔ اور ناخوش آدمی کبھی جنت میں داخل نہیں ہوسکتا۔

ناخوشی کی وجوہات

پریکٹیکل 5 :-

آج کا پریکٹیکل نمبر 5 یہ ہے کہ

آج دن بھر میں یہ تلاش کریں کہ ہم ناخوش کیوں ہوتے ہیں اور اس ناخوشی کے پیچھے واقعی کوئی وجہ ہے یا نہیں؟

لوگوں کی کیفیات :-

(1) رابھا نور :-

میں آج سارا دن خوش رہی ۔کوئی ناخوشی یا پریشانی نہیں ہوئی۔ میں نے آج سارا دن یہ تفکر کیا کہ نا خوشی کی کیا کیا وجوہات ہو سکتی ہیں یعنی وہ ایسی کون سی باتیں ہوں گی جس کی وجہ سے میں ناخوش ہو سکتی ہوں ۔ تو مجھے صبح سے شام تک ناخوش ہونے کی جو وجوہات نظر آئیں وہ مندرجہ ذیل ہیں :-

نمبر شمار	ناخوش رہنے کی مختلف وجوہات
-1	جب ہم اللہ تعالیٰ کو چھوڑ کر کسی بندے سے توقع لگا لیتے ہیں ۔ اور جب توقع پوری نہیں ہوتی تو ہمیں دکھ، پریشانی یا تکلیف ہوتی ہے۔
-2	جب ہم اجتماعیت کی جگہ انفرادیت میں سوچتے ہیں۔
-3	جب ہم خودغرضی سے کام لیتے ہیں۔

نمبر شمار	ناخوش رہنے کی مختلف وجوہات
-4	جب ہمیں کوئی کام اپنی مرضی کے خلاف کرنا پڑتا ہے ۔ تب ناخوشی ہوتی ہے یا غصہ آتا ہے۔
-5	ناخوش ہونے یا غصہ آنے کی ایک وجہ ناشکری ہے۔ یعنی جب ہم اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کو استعمال تو کرتے ہیں ۔لیکن اس کا شکر ادا نہیں کرتے۔
-6	جب ہم بے صبری سے کام لیتے ہیں۔
-7	جب ہم جلد بازی سے کام لیتے ہیں۔
-8	ہم اپنی ہی کسی کوتاہی کی وجہ سے ناخوش ہوتے ہیں۔
-9	جب ہم سستی اور کاہلی سے کام لیتے ہیں۔
-10	جب ہم مستقل مزاجی سے کام نہیں لیتے۔
-11	ہم انفرادیت میں سوچتے ہیں۔
-12	جب ہمیں مستقبل کا خوف ہوتا ہے یعنی ہم آنے والے کل کے بارے میں سوچ کر فکرمند ہوتے ہیں۔
-13	جب ہم شک میں پڑ جاتے ہیں۔
-14	جب ہم ظاہری دکھاوا کرتے ہیں ۔یعنی نمود و نمائش میں پڑ جاتے ہیں۔
-15	جب ہمیں اپنے سے زیادہ لوگوں کی فکر کھانے لگتی ہے ۔کہ لوگ کیا کہیں گے۔
-16	جب ہم فضول خرچی سے کام لیتے ہیں میانہ روی سے نہیں لیتے۔

نمبر شمار	ناخوش رہنے کی مختلف وجوہات
-17	جب ہماری Ego یا انا کو ٹھیس پہنچتی ہے تو ناخوشی ہوتی ہے۔
-18	جب ہم دوسروں پر اپنا اقتدار جمانے کی کوشش کرتے ہیں۔
-19	جب ہم رشوت لیتے ہیں اور ایک دن جب پول کھل جاتا ہے تو ناخوشی ہوتی ہے۔
-20	جب ہم دوسروں کا حق غصب کرتے ہیں۔
-21	جب ہم اپنی جھوٹی انا یا شان کو قائم رکھنے کے لئے دوسروں سے قرض لیتے ہیں ۔
-22	جب ہم وعدہ خلافی کرتے ہیں۔
-23	جب ہم جھوٹ بولتے ہیں۔
-24	جب ہم اپنا قیمتی وقت ضائع کرتے ہیں۔
-25	جب ہم کسی کی غیبت کرتے ہیں۔
-26	جب ہم بڑوں کی نافرمانی کرتے ہیں ۔
-27	جب ہم کسی بھی چیز کو حاصل کرنے کے لئے پوری کوشش، محنت یا جدوجہد نہیں کرتے۔
-28	جب ہم وقت کی قدر نہیں کرتے۔
-29	جب ہم دوسروں کی معصومیت سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔
-30	جب ہم لالچ کرتے ہیں یعنی جتنا اللہ نے دے دیا ہے اس پر صبر شکر نہیں کرتے ۔بلکہ زیادہ سے زیادہ روپیہ حاصل کرنے کے لئے غلط طریقوں کا استعمال کرتے ہیں۔
-31	جب ہم امانت میں خیانت کرتے ہیں۔

نمبر شمار	ناخوش رہنے کی مختلف وجوہات
32-	جب ہم ناپ تول میں کمی پیشی کرتے ہیں۔
33-	جب ہم کسی سے کیا ہوا وعدہ توڑ دیتے ہیں۔
34-	جب ہم ضمیر کی آواز کو دبا دیتے ہیں۔
35-	جب ہم خدا کو چھوڑ کر مادی چیزوں سے محبت کرنے لگتے ہیں۔ یعنی دنیا میں دل لگا لیتے ہیں۔
36-	جب ہمیں ماضی میں کی ہوئی کسی غلطی یا بھول کا افسوس یا پچھتاوا ہوتا ہے۔
36-	جب ہم اپنے غصے پر کنٹرول نہیں کرتے ۔ اور اپنا کوئی بھاری نقصان کر بیٹھتے ہیں تو ظاہر ہے تب بھی ناخوشی ہوتی ہے۔
37-	جب ہم ناامید ہوتے ہیں۔یعنی مایوس ہو جاتے ہیں
38-	جب ہم دوسروں سے حسد کرتے ہیں۔
39-	جب ہم اپنے ضمیر کے خلاف کوئی بھی کام کرتے ہیں۔

(2) ساجد صاحب :-

نمبر شمار	ناخوش رہنے کی مختلف وجوہات
1-	جب ہم خودغرضی سے کام لیتے ہیں۔
2-	جب ہم سستی اور کاہلی سے کام لیتے ہیں۔
3-	جب ہم مستقل مزاجی سے کام نہیں لیتے۔
4-	جب ہم شک میں پڑ جاتے ہیں۔

نمبر شمار	ناخوش رہنے کی مختلف وجوہات
5-	جب ہم لالچ کرتے ہیں یعنی جتنا اللہ نے دے دیا ہے اس پر صبر شکر نہیں کرتے ۔ بلکہ اور سے اور زیادہ روپیہ حاصل کرنے کے لئے غلط طریقوں کا استعمال کرتے ہیں۔

(3) حناء صاحبہ :-

نمبر شمار	ناخوش رہنے کی مختلف وجوہات
1-	جب ہمیں کوئی کام اپنی مرضی کے خلاف کرنا پڑتا ہے ۔
2-	جب ہم جلد بازی سے کام لیتے ہیں۔
3-	جب ہم جھوٹ بولتے ہیں۔

لیکچر 5 :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے جب میری یہ کیفیات سنیں تو مسکراتے ہوئے فرمایا کہ بھئی آپ نے تو ساری ہی وجوہات بتا دی ہیں۔ اب میں مزید اور کیا بتاؤں۔ جس طرح آپ نے سوچ بچار کر کے مختلف وجوہات نکالی ہیں اسی طرح اگر ہر بندہ سوچے اور تفکر کرے تو وہ بھی مزید وجوہات نکال سکتا ہے۔ خیر اس ساری بحث کا لب لباب یہ ہے کہ **''صبر کریں۔''**

"اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ میں صبر کرنے والوں کے ساتھ ہوں۔"

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ؕ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ۝

ناخوشی کی وجوہات

نمبر شمار	افراد	ناخوشی کی وجوہات
A	رابعا نور	39
B	ساجد صاحب	5
C	حنا صاحبہ	3

ترجمہ:- ''اے ایمان والو صبر اور نماز سے مدد لیا کرو۔ بے شک خدا صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔''

(سورۃ البقرہ، آیت نمبر 153)

ترجمہ:- ''اور خدا اور اس کے رسول کے حکم پر چلو اور آپس میں جھگڑا نہ کرنا کہ (ایسا کرو گے تو) تم بزدل ہو جاؤ گے اور تمہارا اقبال جاتا رہے گا اور صبر سے کام لو کہ خدا صبر کرنے والوں کا مددگار ہے۔''

(سورۃ الانفال، آیت نمبر 56)

صبر سے متعلق مرزا غالب نے ایک بڑا پرمعنی شعر کہا ہے ۔

سنبھلنے دے مجھے اے ناامیدی کیا قیامت ہے
کہ دامانِ خیالِ یار چھوٹا جائے ہے مجھ سے

اس شعر میں اسی حقیقت کا اظہار کیا گیا ہے کہ جب کسی شے کے حصول کے بارے میں دل میں ناامیدی پیدا ہو جائے تو پھر اس شے کی کشش دل سے ختم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ ہمیں نا صرف لوگوں کی ناانصافیوں، اذیت رسانیوں اور دل آزار باتوں ہی کے خلاف صبر و تحمل سے کام نہیں لینا بلکہ شیطانی وسوسوں کا مقابلہ کرنے کے لئے بھی صبر و استقامت کی بے انتہا ضرورت ہوتی ہے۔

صبر پر کچھ آیات :-

ترجمہ:- ''مسلمانو! تمہیں مال اور جان دونوں کی آزمائشیں پیش آ کر

رہیں گی اور تم اہل کتاب اور مشرکین سے بہت سی تکلیف دہ
باتیں سنو گے ۔اگر (ان سب حالات میں) تم صبر کرو اور
خدا سے ڈرتے رہو تو یہ بڑے حوصلے کا کام ہے۔''

(سورۂ آل عمران، آیت نمبر 186)

انسانوں میں سب سے زیادہ نیک نفس، عالی وقار اور بنی نوع
انسان کے ہمدرد انبیاء علیہ السلام تھے ۔مگر ان پاک ہستیوں نے بھی جب
خدا کی مخلوق کو خدا کا پیغام پہنچایا ۔تو ان کی قوموں نے انہیں سخت تنگ کیا۔
مگر انہوں نے صبر و استقلال کا دامن تھامے رکھا۔

ترجمہ:- ''جو اذیتیں تم لوگ ہمیں دے رہے ہو ،ان پر ہم صبر کریں
گے اور بھروسہ کرنے والوں کا بھروسہ اللہ ہی پر ہونا چاہئے۔''

(سورۂ ابراہیم، آیت 12)

ترجمہ:- (اے نبی ﷺ) ہمیں معلوم ہے کہ جو باتیں یہ لوگ بناتے
ہیں ان سے تمہیں رنج ہوتا ہے لیکن یہ لوگ تمہیں نہیں
جھٹلاتے بلکہ یہ ظالم درحقیقت اللہ کی آیات کا انکار کر رہے
ہیں۔تم سے پہلے بھی بہت سے رسول جھٹلائے جا چکے ہیں۔
مگر اس تکذیب پر اور ان اذیتوں پر جو انہیں پہنچائی گئیں۔
انہوں نے صبر کیا یہاں تک کہ انہیں ہماری مدد پہنچ گئی۔''

(سورۂ الانعام، آیات 33,34)

ترجمہ:- ''تمہارا بھلا ہوتا ہے تو ان کو برا معلوم ہوتا ہے ۔ اور تم پر

کوئی مصیبت آتی ہے تو وہ خوش ہوتے ہیں ۔مگر ان کی کوئی
تدبیر تمہارے خلاف کارگر نہیں ہو سکتی۔ بشرطیکہ تم صبر سے
کام لو اور اللہ سے ڈر کر کام کرتے رہو۔''

(سورۂ آل عمران، آیت نمبر 120)

رسول خدا ﷺ نے فرمایا :-

''جو شخص صبر کرنے کی کوشش کرے گا ۔ خدا اس کو صبر بخشے گا
اور صبر سے زیادہ بہتر اور بہت سی بھلائیوں کو سمیٹنے والی بخشش
اور کوئی نہیں۔'' (بخاری و مسلم)

صبر یہ نہیں کہ انسان اپنے آپ کو حوادثات زمانہ پر چھوڑ دے اور
جدوجہد نہ کرے ۔ بلکہ صبر یہ ہے کہ انسان انتہائی جدوجہد کرتا رہے مگر نتائج
اللہ تعالیٰ پر چھوڑ دے۔

صبر سے متعلق روحانی سلسلہ عظیمیہ کا قواعد وضوابط نمبر 19 یہ ہے کہ :-

''ہر شخص کو چاہئے کہ کاروبار حیات میں مذہبی قدروں، اخلاقی اور
معاشرتی قوانین کا احترام کرتے ہوئے پوری پوری جدوجہد اور کوشش کرے
لیکن نتیجہ پر نظر نہ رکھے۔ نتیجہ اللہ کے اوپر چھوڑ دے اس لئے کہ آدمی
حالات کے ہاتھ میں کھلونا ہے۔ حالات جس طرح چابی بھر دیتے ہیں۔
آدمی اسی طرح زندگی گزارنے پر مجبور ہے۔ بے شک اللہ قادر مطلق اور ہر
چیز پر محیط ہے۔ حالات پر اس کی مکمل گرفت ہے ۔ وہ جب چاہے اور جس
طرح چاہے حالات میں تغیر واقع ہو جاتا ہے۔ معاش کے حصول میں
معاشرتی، اخلاقی اور مذہبی قدروں کا پورا پورا احترام کرنا ہر شخص کے اوپر فرض
ہے۔''

صبر و استقامت کی ضرورت ہر حالت میں موجود رہتی ہے۔ **شکست کے وقت صبر یہ ہے** کہ انسان دل شکستگی سے بچے اور ناامید ہو کر کہیں بے عمل ہی نہ ہو جائے ۔اور **فتح کے وقت صبر یہ ہے** ۔کہ اپنی کامیابیوں پر غرور نہ کرئے اور عوام میں ہر دلعزیزی اور اقتدار حاصل ہونے کے بعد اپنے مقصد ہی کو نہ بھلا بیٹھے۔

صبر سے متعلق ایک واقعہ :-

امام احمد بن حنبلؒ کے متعلق مشہور ہے کہ وہ ابوالہیثم نامی چور کے لئے اکثر دعائے خیر فرماتے تھے۔ جب ان سے پوچھا گیا کہ آپ ایک چور کے لئے دعائے خیر کیوں فرماتے ہیں۔ تو انہوں نے جواب دیا کہ میرے ابتلاء کے زمانے میں اس نے اپنے عملی نمونے سے مجھے بڑا قیمتی درس دیا تھا۔ جب مجھے بیڑیوں میں جکڑ کر اور اونٹ پر سوار کر کے لے جایا جا رہا تھا تو یہ شخص ایک جگہ راہ میں مجھے ملا اور اس نے مجھ سے کہا۔

''ابن حنبلؒ چوری کے جرم میں مجھے اتنی بار قید و بند کی مصیبتیں جھیلنی پڑی ہیں اور اتنے سو دُرّے میری پیٹھ پر برسے ہیں ۔ تاہم میں اپنی اس حرکت سے باز نہیں آیا ۔ اگر میں شیطان کی راہ میں یہ مصائب جھیل کر اس طرح استوار رہ سکتا ہوں تو حیف ہے اگر تم خدا کی راہ میں ان مصائب کو پامردی سے برداشت نہ کر سکو۔''

(صبر کی مزید آیات)

ترجمہ:- ''تو تم کفار کی باتوں کو حوصلے کے ساتھ برداشت کرتے رہو o وہ ان لوگوں کی نگاہوں میں دور ہے o اور ہماری نظر میں قریب o جس دن آسمان ایسا ہو جائیگا جیسے پگھلا ہوا

تانباo اور پہاڑ ایسے جیسے دھنکی ہوئی رنگین اونo اور کوئی دوست کسی کا پرسان نہ ہو گاo

(سورۃ المعارج، آیات 5 تا 10)

مرشد کریم عظیمی صاحب نے صبر کے متعلق مزید وضاحت کرتے ہوئے فرمایا کہ اگر کسی بندے نے آپ کو گالی دی ۔ تو جواب میں تو آپ کی بھی گالی بنتی ہے جس کی اللہ تعالیٰ نے بھی اجازت دی ہے ۔ لیکن اللہ تعالیٰ نے یہ بھی فرمایا ہے کہ اگر تم معاف کر دو تو یہ عمل بہتر ہے۔

غور کریں کہ چھوٹے بچوں کو کوئی غم یا خوف کیوں نہیں ہوتا؟ اس لئے کہ ان کو یہ پتہ ہوتا ہے کہ ہر وقت میری ماں میرے ساتھ ہے۔ بچے کے ذہن میں یہ بات پوری طرح راسخ ہوتی ہے کہ میری ماں میری ایک آواز پر دوڑی چلی آئے گی۔ اور میری ماں مجھے کسی لمحہ بھی اکیلا نہیں چھوڑے گی۔ بچے کی ایک آواز پر ماں فوراً دوڑی چلی آتی ہے۔ بچہ پوری طرح ماں پر Dependent ہوتا ہے۔ اسے کسی بات کی فکر نہیں ہوتی۔ بچے کو یہ پتہ ہوتا ہے کہ ماں میری ہر ضرورت پوری کر دے گی۔

بالکل اسی طرح بندے اور اللہ تعالیٰ کا رشتہ ہے یعنی بندہ اللہ تعالیٰ کا پانچ یا چھ سال کا بچہ بن جائے اور اللہ تعالیٰ ماں بن جائیں اور اگر بندہ اللہ تعالیٰ پر Dependent ہے تو خوش ہے اور اس کا رشتہ بھی اگر اللہ کے ساتھ پانچ یا چھ سال کے بچے کا ہے۔ تو پھر اللہ تعالیٰ بھی اس بندے کو ماں کی طرح بچہ سمجھ کر پالتے ہیں اور اس کی ہر ضرورت پوری کرتے ہیں۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ **بندہ اللہ تعالیٰ کا بچہ کیسے بنے؟ اس کا طریقہ کیا ہے؟**

بچہ بننے کا فارمولا :-

بچہ تو ناسمجھ ہوتا ہے معصوم ہوتا ہے لیکن اب آپ چالیس سال کے ہیں، باشعور ہیں ہر چیز کا علم حاصل ہو گیا ہے تو اب آپ کیسے پانچ یا چھ سال کے بچے بن سکتے ہیں؟ تو اس بارے میں عرض یہ ہے کہ

اِنَّ اللّٰہَ مَعَ الصّٰبِرِیْنَo

ترجمہ:- ''بے شک اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔''

یعنی جب بندے کو غصہ آئے تو صبر کر لے۔

جب ہم ہر چیز میں صبر سے کام لیں گے ۔تو اللہ تعالیٰ بھی ہماری رہنمائی فرمائیں گے اور ایک ماں کی طرح ہر لحہ ہمارے ساتھ ساتھ رہیں گے ۔اور ہمیں کبھی اکیلا نہیں چھوڑیں گے اور ہماری تمام ضروریات پوری کریں گے۔

مرشد کریم عظیمی صاحب نے مزید وضاحت کرتے ہوئے فرمایا کہ جب آدمی کی عمر ایک سی نہیں رہتی۔ موسم ایک سا نہیں رہتا تو حالات کیسے ایک جیسے رہ سکتے ہیں ۔ حالات کیوں نہیں بدلیں گے۔

مثلاً کبھی جنوری کا مہینہ آتا ہے تو کبھی فروری کا، کبھی اکتوبر ہے تو کبھی دسمبر ہے۔ کبھی گرمی ہے تو کبھی سردی ،کبھی ہم بچے ہیں ، کبھی جوان ہیں ، کبھی بوڑھے ہیں ، کبھی ان حالات میں بیٹی ہے کبھی بیوی ہے کبھی ماں ہے۔ تو جب ہر چیز بدلتی ہے ۔تو پھر حالات بھی بدلیں گے۔ اگر آپ آج کچھ تنگی میں ہیں تو کل خوشحالی کے دن بھی ضرور آئیں گے۔ بس اگر آپ میں صبر ہے تو سب ٹھیک ہو جاتا ہے۔

صبر کے متعلق مرشد کریم عظیمی صاحب نے اپنی ایک مثال سنائی آپ نے اپنی آپا جی (والدہ) کی مثال دی کہ کافی عرصہ پہلے کی بات ہے

کہ ہمارے گھر کے حالات بہت تنگ ہو گئے تھے۔ اتنے برے حالات ہو گئے کہ فاقوں کی نوبت آ گئی تھی۔ جب میری نانی اماں کو ہمارے ان برے حالات کی خبر ملی تو ان سے رہا نہ گیا اور وہ بہت سارا راشن لے کر گھر پہنچ گئیں۔ میری والدہ نے نانی اماں سے راشن لینے سے انکار کر دیا جس پر میری نانی اماں بہت زیادہ خفا بھی ہوئیں اور تقریباً ایک سے ڈیڑھ سال تک انہوں نے ہم سے بات چیت بھی ختم کر دی۔ نانی اماں اتنی زیادہ خفا تھیں کہ اس عرصہ میں سلام کا جواب بھی نہیں دیتی تھیں۔ ایک دن میں نے ہمت کر کے اپنی آپا جی (والدہ) سے پوچھ ہی لیا کہ نانی اماں اتنے پیار سے راشن لائیں تھیں تو آپ نے لینے سے انکار کیوں کر دیا تھا۔ تو انہوں نے فرمایا کہ میری غیرت اس بات کی اجازت نہیں دیتی کہ میں اللہ کو چھوڑ کر دوسروں سے توقع لگاؤں اور دوسرے لوگوں سے راشن لے کر اپنے بچوں کا پیٹ پالوں۔ انہوں نے صبر سے کام لیا اور صرف اللہ تعالیٰ پر توکل اور بھروسہ کیا تو کچھ عرصہ کے بعد ہمارے گھر کے حالات پھر سے ٹھیک ہو گئے تھے۔

اللہ سے رابطہ :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ آپ چاہے صبر کریں یا نہ کریں آپ کے حالات تو بدل ہی جاتے ہیں اگر آپ کا اللہ تعالیٰ کے ساتھ تعلق ہے کہ اللہ تعالیٰ ہی سب کچھ کرنے والا ہے۔ مزید وضاحت کرتے ہوئے آپ نے فرمایا:-

فارمولا :-

''یہ فارمولہ ہے کہ ناخوش بندہ جنت میں نہیں جائے گا۔''

آپ کتنی نمازیں پڑھ لیں، حج کر لیں، نوافل پڑھ لیں، اگر آپ

ناخوش ہیں تو جنت میں نہیں جائیں گے۔

☆

نعمتوں کا شمار

پریکٹیکل 6 :-

پریکٹیکل نمبر 6 یہ ہے کہ یہ یاد کرنا ہے کہ

آپ دن بھر میں اللہ تعالیٰ کی کتنی عطاء کردہ نعمتوں کو استعمال کرتے ہیں انہیں Count کریں یا ان کا شمار کریں؟

لوگوں کی کیفیات :-

(1) رابعہ انور عظیمی :-

میں نے آج دن بھر میں جو نعمتیں Count کی ہیں۔ ان کی فہرست یہ ہے :-

-1 جسم کے مختلف اعضاء:

آنکھیں، ناک، کان، بال، ہاتھ، پیر، ٹانگیں، بازو، انگلیاں، دماغ، دل، گردے، پھیپھڑے، معدہ، شریانیں، وریدیں، مسامات وغیرہ وغیرہ۔

-2 حواس خمسہ:

دیکھنا، سننا، سونگھنا، چھونا، چکھنا، لمس وغیرہ وغیرہ۔

-3 مختلف تقاضے:

بھوک، پیاس، نیند، بیداری، جنسی تقاضہ وغیرہ وغیرہ

4- مختلف احساسات و جذبات:

محبت، نفرت، ایثار، صبر، شکر، ضبط، ظلم وغیرہ وغیرہ

5- مختلف اوقات و لمحات:

صبح، دوپہر، شام، رات، سال، مہینے، دن، گھنٹے، منٹ، سیکنڈ، فریم، بچپن، لڑکپن، جوانی، ادھیڑ عمری، بڑھاپا۔ وغیرہ وغیرہ

6- رشتوں کی شناخت:

ماں، باپ، بہن، بھائی، بیوی، شوہر، اولاد، دادا، دادی ، نانا، نانی، تایا، تائی، چچا، چچی، پھوپھا، پھوپھی، ماموں، ممانی، خالہ، خالو، وغیرہ وغیرہ

7- قومی شناخت:

پاکستانی، ہندوستانی، یورپی، ایشین، بنگالی، افریقی، وغیرہ وغیرہ

8- مختلف زبانیں:

اردو، پنجابی، سندھی، بلوچی، پشتو، سرائیکی، عربی، فارسی، انگلش، فرنچ، رشین، جاپانی، چائنیز، ڈچ وغیرہ وغیرہ

9- مختلف پیشے:

ڈاکٹر، انجینئر، ٹیچر، پروفیسر، سائنسدان، رائٹر وغیرہ وغیرہ

10- مختلف موسم:

سردی ، گرمی ، بہار، خزاں، برسات وغیرہ وغیرہ

11- مختلف پھل:

آم، کیلا، سیب، انگور، ناشپاتی، مالٹا، جاپانی پھل، خربوزہ، تربوز، گرمہ، سردہ، چیری، فالسہ، رس بھری ، بیر، شہتوت، آڑو، خوبانی، آلو بخارہ وغیر وغیرہ

12- مختلف سبزیاں:

آلو، بھنڈی ، توری، گوبھی، بینگن، کدو، مٹر، پیاز، لہسن، ادرک، ٹماٹر، پھلیاں، بند گوبھی، وغیرہ وغیرہ

13- مختلف دالیں:

مونگ، مسر، مسور، ماش ، چنے کی دال وغیرہ وغیرہ

14- مختلف لحمیات:

بکرے کا گوشت، گائے کا گوشت، اونٹ کا گوشت، ہرن کا گوشت، تیتر ، بٹیر ، مرغی، مچھلی کا گوشت وغیرہ

15- مختلف خشک میوے:

مونگ پھلی، چلغوزے اخروٹ، خوبانی، پستہ، کھوپرہ، کشمش، کاجو وغیرہ وغیرہ

16- مختلف اناج:

گندم، چاول، مکئی، جوار، باجرہ وغیرہ وغیرہ

17- مصالحہ جات:

لونگ، چھوٹی الائچی، بڑی الائچی، دار چینی، زیرہ، کڑی پتہ، جائفل
جاوتری، وغیرہ وغیرہ

18- گھر میں استعمال کی بے شمار اشیاء:

برتن، فرنیچر، پنکھا، وغیرہ وغیرہ

19- آسائش کی مختلف اشیاء:

ٹی وی، فریج، موبائل، اے سی، فون، وغیرہ وغیرہ

20- مختلف زیورات:

سونے، چاندی، ہیرے، کے زیورات وغیرہ وغیرہ

21- سفر کے مختلف ذرائع:

سائیکل، موٹر سائیکل، کار، بس، ٹرین، جہاز وغیرہ وغیرہ

22- حیوانات:

بکری، ہرن، شیر، چیتا، ہاتھی، اونٹ، گائے، بھینس، کتا، بلی، بندر،
گدھا، گھوڑا وغیرہ وغیرہ

23- جمادات:

پتھر، مٹی، ریت، پہاڑ وغیرہ وغیرہ

24- نباتات:

درخت، پودے، گھاس، جڑی بوٹیاں، لکڑی وغیرہ وغیرہ

25- حشرات:

مکڑی، چیونٹی، مکھی، مچھر، مکوڑے، پروانے وغیرہ وغیرہ

26- آبی مخلوق:

مچھلی، جھینگے، سٹارفش، ڈالفن، دریائی گھوڑا، مینڈک، کچھوا وغیرہ وغیرہ

27- دیگر مخلوقات:

انسان، جنات، فرشتے وغیرہ وغیرہ

28- قدرتی نعمتیں:

سورج، چاند، ستارے، آسمان، نظام شمسی، زمین، پانی، بارش، ہوا،
رات، دن وغیرہ وغیرہ

29- بیشمار دیگر نعمتیں:

تعلیمی ادارے، پارک، بازار، ہسپتال، سڑکیں، گھر،

30- اخلاقیات:

نماز، روزہ، حج، زکوۃ، مہمان نوازی، عفو و درگزر، اداب وغیرہ

(2) عائشہ صاحبہ:-

میں نے دن بھر میں ٹوٹل بارہ (12) نعمتیں کاؤنٹ کیں ہیں۔

(3) ندیم صاحب :-

میں نے آج دن بھر میں اللہ تعالیٰ کی آٹھ (8) نعمتیں کاؤنٹ کی ہیں۔

میرے اس چھوٹے سے ذہن نے تو دن بھر میں بس اتنی ہی نعمتیں Count کی ہیں لیکن مجھے پورا یقین ہے کہ اگر ہم ہر روز اللہ تعالیٰ کی ان نعمتوں پر غور وفکر کریں اور روزانہ انہیں اپنی ڈائری پر نوٹ کریں تو اس گنتی (Counting) میں دن بدن اضافہ ہوتا چلا جائے گا اور اللہ تعالیٰ ہمارا ذہن کھولتے چلے جائیں گے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ لوگ مزید سوچیں اور غور و فکر کریں تو آپ کو اس سے کئی گناہ زیادہ نعمتیں نظر آئیں کیونکہ اللہ تعالیٰ کی نعمتیں تو بے شمار ہیں جو گنی ہی نہیں جا سکتیں لیکن یہاں یہ Counting اس لئے کی ہے تاکہ یہ احساس پیدا ہو کہ اللہ تعالیٰ کتنے بے نیاز اور رحیم و کریم ہیں جو کہ ہمیں بلا معاوضہ اتنی بے شمار نعمتیں روزانہ عطاء کرتے ہیں اور پھر بھی انسان اللہ کی ناشکری کرتا ہے اور کوئی بھی چھوٹی سی بات یا پریشانی کو لے کر دکھی یا ناخوش ہو جاتا ہے اور یہ نہیں سوچتا کہ اس ایک پریشانی کے مقابلے میں نعمتیں یعنی خوشیاں کتنی بے شمار ہیں۔ اور کوئی پریشانی آتی بھی ہے تو اگر غور کریں تو اس میں انسان کی اپنی ہی کوئی غلطی، لاپرواہی یا سستی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ جس نے اتنی محبت سے ہمیں پیدا کیا ہے اور ستر (70) ماؤں سے زیادہ پیار کرتا ہے وہ بھلا ہمیں کیسے دکھی دیکھ سکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں ان نعمتوں کا شکر ادا کرنے کی توفیق عطا فرمائیں۔ (آمین)۔

نعمتوں کا شمار

نمبر شمار	افراد	نعمتوں کا شمار
A	رابھا نور	30
B	عائشہ صاحبہ	12
C	ندیم صاحب	8

لیکچر 6 :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ جب تک آپ لوگ یہ نعمتیں لکھیں گے نہیں آپ کو اللہ کی نعمتوں کا احساس پیدا نہیں ہو گا اسی طرح ہر روز رات کو سونے سے پہلے سارے دن کا محاسبہ ضرور کیا کریں اور اپنی ڈائری پر سارے دن میں آپ جو جو نعمتیں استعمال کرتے ہیں۔ ان کو ضرور نوٹ کیا کریں۔ جب آپ ان نعمتوں کے بارے میں سوچنا شروع کریں گے تو اللہ تعالیٰ بھی آپ کے لئے راستے کھولتا چلا جائے گا۔ اور آپ کے ذہنوں میں روز بروز وسعت پیدا ہوتی چلی جائے گی لیکن شرط یہ ہے کہ آپ سوچا کریں۔ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کے بارے میں غور وفکر کیا کریں مثلاً : اللہ تعالیٰ نے آپ کو آنکھ دے رکھی ہے اگر کالا موتیا اتر آئے تو کوئی دنیا کی مشین ٹھیک نہیں کر سکتی۔ بھوک کا تقاضا ہی اللہ تعالیٰ پیدا نہ کریں تو آپ کبھی کھانا ہی نہیں کھائیں گے۔ بھوک لگتی ہے تو ہم کھانا کھاتے ہیں۔ پیاس لگتی ہے تو ہم پانی پیتے ہیں۔ کسی بھی کام کو کرنے کے لئے ذہن میں پہلے اس کا خیال آتا ہے۔ اگر خیال ہی نہ آے تو آپ کوئی کام نہیں کریں گے جن لوگوں کا ذہنی توازن خراب ہوتا ہے ان کا ذہن کسی بھی خیال کو قبول (Accept) ہی نہیں کر رہا ہوتا جس کی وجہ سے وہ جسمانی طور پر بالکل ٹھیک ٹھاک ہونے کے باوجود کوئی حرکت نہیں کر پاتے۔

ہم ہر روز کھانا کھاتے ہیں جو اللہ تعالیٰ ہضم بھی کر دیتے ہیں اگر ہم صبح ناشتہ کریں تو دوپہر کا کھانا ہم اس وقت تک نہیں کھا سکتے جب تک صبح کا ناشتہ ہضم نہ ہو جائے اور بالکل اسی طرح رات کا کھانا ہم تب ہی

کھاتے ہیں جب دوپہر کا کھانا ہضم ہو جائے۔ تو یہ کھانا ہضم کرنے والی ہستی کون ہے اللہ تعالیٰ ہی تو ہے۔ ہمارا کام تو بس اتنا ہے کہ منہ تک نوالا لے جائیں۔ آگے حلق سے نوالا نیچے اترے یا نہ اترے اس پر ہمارا کوئی کنٹرول نہیں۔ اگر اللہ تعالیٰ ہمارا حلق ہی بند کر دیں تو کیا ہو۔ جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو اللہ تعالیٰ ہماری زبان میں سے مختلف رطوبتیں خارج کرتے ہیں جو کھانا چبانے میں اور ہضم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

اسی طرح سارا دن کام کاج سے فارغ ہونے کے بعد رات کو جب ہم بستر پر لیٹتے ہیں تو ہمیں نیند آ جاتی ہے یہ سلانے والا کون ہے؟ اللہ تعالیٰ ہی تو ہے۔ ہمارا کام تو بس بستر پر لیٹنا ہے آگے نیند آئے یا نہ آئے اس پر ہمارا کوئی کنٹرول نہیں۔ اچھا کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جنہیں نیند نہیں آتی تو وہ نیند کی گولیاں کھا کر گزارا کرتے ہیں۔ ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ جب یہ نیند کی گولیاں بھی اثر نہیں کرتیں اور اگر ایک یا دو سے زیادہ گولیاں آپ کھا لیں تو موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اس لئے ڈاکٹر اکٹھی بہت ساری گولیاں کھانے سے بھی منع کرتے ہیں۔ اب اس حالت میں بتائیں کہ آپ کو سلانے والی ہستی کون سی ہے؟ اللہ تعالیٰ ہی تو ہیں اچھا اب اگر آپ رات کو سو گئے ہیں تو صبح اگر آپ کی آنکھ ہی نہ کھلے آپ مر جائیں تو اس پر آپ کا کوئی کنٹرول ہے؟ یہ اللہ تعالیٰ ہی کی ذات ہے جو آپ کو رات کو سلاتی بھی ہے اور صبح کو جگاتی بھی ہے۔

اسی طرح اگر اللہ تعالیٰ پانی بند کر دیں بارش نہ ہو۔ تو یہ ساری جو چیزیں اللہ تعالیٰ نے آپ کو مفت میں دی ہیں یہ کیسے پیدا ہوں کیونکہ اتنے بڑے بڑے کھیتوں کو کسان جو پانی دیتے ہیں وہ ناکافی ہوتا ہے۔ اس لئے تو وہ خدا سے بارش کی دعائیں کرتے ہیں تاکہ ان کے کھیت پانی سے خوب

سیر ہو جائیں۔ اور جو بھی کمی بیشی رہ گئی ہے وہ بارش کے پانی سے پوری ہو جائے۔ اگر بارش نہ ہو تو یہ تمام کھیت سوکھ جائیں۔ کوئی بھی چیز اگے ہی نہ۔ یہ اتنے بڑے بڑے ڈیم بھی بارشوں کے پانی سے ہی چل رہے ہیں اور بجلی پیدا کر رہے ہیں۔ اگر اللہ تعالیٰ بارش نہ کریں اور پانی ختم ہو جائے تو کوئی بھی انسان مصنوعی طریقے سے پانی نہیں بنا سکتا۔ ہم اللہ تعالیٰ کی کسی بھی نعمت کو لے لیں ہم اسے حاصل کرنے کے لئے اللہ تعالیٰ ہی کے محتاج ہیں۔ اس لئے ہمیں ہر وقت اللہ کا شکر ادا کرتے رہنا چاہئے۔

سورۂ رحمٰن میں اللہ تعالیٰ کی ان نعمتوں کا بہت خوبصورتی سے ذکر کیا گیا ہے۔

فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِo

ترجمہ :- ''تو تم اپنے رب کی کون کون سی نعمت کو جھٹلاؤ گے۔''

(سورۂ الرحمٰن، آیت 13)

اللہ تعالیٰ پہلے ہمیں پیدا کرتے ہیں اور پھر ہمیں زندہ رکھنے کے لئے دودھ، روٹی اور تمام دوسری غذائیں فراہم کرتے ہیں۔ ماں کے پیٹ میں تو (9) ماہ تک بچے کو غذا کون فراہم کرتا ہے۔ پھر تو (9) ماہ کے بعد ماں کے سینے میں دودھ کون پیدا کرتا ہے یہ اللہ تعالیٰ ہی کی قدرت ہے کہ وہ جیسے ہی بچے کو پیدا کرتے ہیں تو ساتھ ہی اس کی غذا کا انتظام بھی ماں کے سینے کو دودھ سے بھر کر دیتے ہیں۔ خدا اتنا رحیم و کریم ہے کہ اس نے ہمیں پیدا کر کے ایسے ہی مرنے کے لئے نہیں چھوڑ دیا۔ بلکہ ہمیں زندہ رکھنے کے لئے وسائل بھی فراہم کئے۔ اور طرح طرح کی غذائیں بھی ساتھ ہی پیدا کر دیں۔

یہ خدا کی ذات ہی ہے جو اتنے بے شمار پرندوں کو بھی رزق عطا کرتی ہے اور جانوروں کو بھی رزق عطا کرتی ہے۔ ورنہ اگر یہ اختیار اللہ تعالیٰ نے صرف انسان کے ہاتھ میں دیا ہوتا تو وہ تو بے چارے پرندوں کو بھوکا ہی مار دیتا۔

اس کی مثال :-

کسان کو ہی دیکھ لیں جب وہ فصل کاٹتا ہے تو اناج کا ایک ایک دانا اکٹھا کر لیتا ہے مگر پھر بھی پرندے جب اوپر فضا سے نیچے اپنے رزق کی تلاش میں اترتے ہیں تو اللہ تعالیٰ ان کے پنجے زمین پر لگنے سے پہلے ان کا رزق پیدا کر دیتے ہیں۔ تو اگر ہم یہ تلاش کریں کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں کتنی نعمتیں دے رکھی ہیں تو ہم ہمیشہ خوش رہیں۔ **ایک بہت اہم بات آپ سب نوٹ کر لیں کہ**

''یہاں اس دنیا میں ناخوشی تو کوئی ہے ہی نہیں۔''

ساس، بہو کی آپس میں جو چھوٹی موٹی کوئی بات ہو جاتی ہے تو یہ کوئی بات نہیں ہے۔ آپس میں سگی ماں بیٹی میں بھی تو گرمی سردی ہو ہی جاتی ہے لیکن تھوڑی دیر بعد وہ دونوں پھر ایک دوسرے کے ساتھ اکٹھی بیٹھی ہوتی ہیں۔ دو سگے بھائیوں میں یا بہنوں میں بھی تو لڑائی جھگڑا ہوتا ہے اسے تو کوئی نہیں اُچھالتا تو پھر اگر ساس بہو میں کوئی چھوٹی موٹی بات ہو بھی گئی تو اسے کیوں اتنا بڑا مسئلہ یا (Isho) بنا دیا جاتا ہے۔ اگر ساس ہر بہو کو اپنی بیٹی اور بہو ساس کو اپنی ماں سمجھے تو کوئی بھی بات بری نہ لگے۔ بس بات اتنی سی ہے اس میں ناخوش ہونے والی کون سی بات ہے۔ یہ کوئی ایسی بڑی بات بھی نہیں ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ہمیں اس دنیا میں اس لئے بھیجا ہے کہ ہم یہاں خوشی خوشی زندگی گزاریں۔ اگر کبھی دال مل جاتی ہے تو گوشت بھی تو کھا لیتے ہیں تو اس میں کیا ناخوشی والی بات ہے اور اگر کبھی بھوکے پیٹ بھی سونا پڑے تو اللہ تعالیٰ روزے بھی تو رکھواتا ہے تاکہ ہماری صحت اچھی ہو جائے۔

یٰاَیُّھَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا کُتِبَ عَلَیْکُمُ الصِّیَامُ کَمَا کُتِبَ عَلَی الَّذِیْنَ مِنْ قَبْلِکُمْ لَعَلَّکُمْ تَتَّقُوْنَo

ترجمہ:- ''مومنو! تم پر روزے فرض کئے گئے ہیں۔ جس طرح تم سے پہلے لوگوں پر فرض کئے گئے تھے تاکہ تم پرہیز گار بنو۔''
(سورۃ البقرہ، آیت نمبر 183)

سورۃ البقرہ کی آیت نمبر 184 کے آخری حصے میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ :-

وَاَنْ تَصُوْمُوْا خَیْرٌ لَّکُمْ اِنْ کُنْتُمْ تَعْلَمُوْنَo

ترجمہ:- ''اگر تم سمجھو تو تمہارے حق میں اچھا ہی ہے کہ روزے رکھو۔''

روزے کے بے شمار روحانی اور جسمانی فائدے ہیں۔ ہم ابھی یہاں صرف جسمانی فائدوں کا ذکر کر رہے ہیں۔ سورۃ البقرہ کی آیت نمبر 184 کے آخری حصے میں اللہ تعالیٰ فرما رہے ہیں کہ **''اگر تم سمجھو''** یعنی اگر تم جسم کے حیاتیاتی علم کو سمجھو تو تمہارے حق میں یہ اچھا ہے کہ تم روزہ رکھو۔

روزے کے بے شمار فائدے ہیں

پہلا فائدہ :-

جسم کے حیاتیاتی علم کو انہوں نے کچھ یوں بیان کیا ہے۔ نظام ہضم بڑے اہم اعضاء پر مشتمل ہے۔ مثلاً : منہ، جبڑے، لعابی غدود، زبان، گلا، غذا کی نالی، معدہ، جگر، لبلبہ اور آنتوں کے مختلف حصے یہ سب اس نظام کا اہم حصہ ہیں۔ سب کو روزے کی وجہ سے آرام اور سکون مل جاتا ہے۔ جگر کو کھانا سٹور کرنے کے عمل میں سے رہائی مل جاتی ہے۔ معدے کے پٹھے آرام کرتے ہیں۔ تیزابیت میں رکاوٹ آ جاتی ہے۔ آنتوں کو آرام ملتا ہے۔

دوسرا فائدہ :-

دوران خون پر اثرات۔ روزے سے دوران خون کا پریشر متوازن ہو جاتا ہے۔ لہٰذا دل کو آرام ملتا ہے۔ روزے ڈائسٹالک پریشر کو کم کرتے ہیں۔ خون کی شریانیں بالکل صاف ستھری ہو جاتی ہیں۔ ان کا تنگ ہونا اور سکڑنا بند ہو جاتا ہے۔ ذرات اور چربی سب روزے کی وجہ سے ڈھل کر صاف ہو جاتے ہیں۔ گردوں کو بھی آرام اور صفائی کا موقعہ مل جاتا ہے۔

تیسرا فائدہ :-

خلیہ سیل۔ خلیوں کے عمل میں بڑی حد تک سکون پیدا ہو جاتا ہے۔ لعاب بنانے والے غدود، گردن کے غدود اور لبلبہ کے غدود سب کو آرام مل جاتا ہے۔

چوتھا فائدہ :-

اعصابی نظام پر اثر۔ انسانی تحت الشعور جو رمضان میں عبادات کی مہربانیوں کی بدولت صاف شفاف اور تسکین پذیر ہو جاتا ہے۔ اعصابی نظام سے ہر قسم کا تناؤ اور الجھن کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔

پانچواں فائدہ :-

خون کی تشکیل اور روزے کی لطافتیں۔ خون ہڈیوں کے گودے سے بنتا ہے۔ جب روزے سے خون میں کمی آتی ہے۔ تو گودے کی سست روی تیزی میں بدل جاتی ہے اور یوں ایک لاغر اور کمزور انسان اپنے اندر زیادہ خون پیدا کر سکتا ہے۔ ظاہر ہے اس طرح روزے کی برکات ایک دبلا پتلا انسان موٹا ہو سکتا ہے۔ جبکہ ایک موٹا انسان مناسب جسم والا بن سکتا ہے۔

روزے کی بے شمار فضیلتوں کے علاوہ صبر و شکر اور استقامت بھی بہت بڑی نعمتیں ہیں۔ جو انسانی زندگی کو چار چاند لگاتی ہیں۔

☆

نعمتوں کا شکر

پریکٹیکل 7 :-

پریکٹیکل 7 یہ ہے کہ

''آپ دن بھر میں اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ کتنی نعمتوں کو استعمال کرتے ہیں انہیں Count کریں اور کتنی بار آپ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے ہیں؟''

یہ سب دن بھر میں سوچیں اور رات کو تفصیل (Details) سے لکھیں۔ رات کو سونے سے پہلے اس کو لکھنا ہے۔ لکھے بغیر کوئی نہ سوئے، کیونکہ میں نے کل سب سے اس بارے میں پوچھنا ضرور ہے۔

لوگوں کی کیفیات :-

(1) نازلی اکبر :-

میں نے دن بھر میں اللہ تعالیٰ کی ستتر (77) نعمتیں Count کی ہیں اور سارے دن میں چار (4) بار اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا۔

(2) سہیل صاحب :-

میں نے دن بھر میں اللہ تعالیٰ کی 2 نعمتوں پر غور کیا۔

نمبر 1- سردی۔

نمبر 2- گرمی۔

یعنی جیسا موسم ہوتا ہے ہمارا جسم ویسے ہی خود کو ایڈجسٹ کر لیتا

ہے ۔ میں نے دن بھر میں دو (2) بار اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا۔

(3) عرفان صاحب :-

اللہ تعالیٰ کی نعمتیں تو کروڑوں ہیں جنہیں میں گن یا (Count) ہی نہیں کر سکتا، ویسے میں نے پچاس (50) نعمتیں اکاؤنٹ کیں تھیں جبکہ میں نے اللہ تعالیٰ کا شکر دن بھر میں صرف پانچ (5) بار کیا۔

(4) فائزہ اکبر :-

میں نے دن بھر میں یہ سوچا کہ اگر میں اللہ تعالیٰ کی نعمتوں پر تفکر کیا تو یہ تین قسم کی بنتی ہیں۔

نمبر1- وہ نعمتیں جو نظر آتی ہیں۔

مثلاً ہاتھ، پیر، آنکھیں، بال، ناک، دن، رات، روشنی، اندھیرا، کان، ہونٹ، دماغ، دل، انگلیاں، ماں، باپ، اولاد، دولت، استاد، رشتے دار، درخت، پودے، پہاڑ، سمندر، پانی، زمین، آسمان، چاند، سورج، ستارے، جانور، پرندے اور انسان وغیرہ وغیرہ۔

نمبر2- وہ نعمتیں جو نظر نہیں آتیں لیکن محسوس ہوتی ہیں۔

مثلا ہوا، خوشبو، مختلف خیالات، جذبات، پیاس، بھوک، گرمی، سردی وغیرہ وغیرہ۔

نمبر3- وہ نعمتیں جو نہ نظر آتی ہیں اور نہ ہی محسوس ہوتی ہیں۔

مثلا ہر انسان کے ساتھ اس کی زندگی سے موت تک 20 ہزار فرشتے ہر وقت ساتھ رہتے ہیں۔ ہمارے دائیں اور بائیں کندھے پر جو دو فرشتے (کراماً کاتبین) ہر لمحہ موجود ہوتے ہیں۔ آکسیجن، کاربن ڈائی آکسائیڈ، بیکٹیریا، کائنات کی ہر چیز روشنی کی لہروں پر قائم ہے۔ یہ لہریں

ہمیں نہ نظر آتی ہیں اور نہ محسوس ہوتی ہیں۔ ہمارے جسم میں جو 12 کھرب سیل کام کر رہے ہیں وغیرہ وغیرہ اور میں نے دن بھر میں کتنی بار شکر ادا کیا وہ میں نے Count نہیں کیا۔

(5) حیدر صاحب :-

میں نے دن بھر میں اللہ تعالیٰ کی اکانوے ہزار آٹھ سو اڑتالیس (91,848) نعمتیں Count کی ہیں اور شکر کتنی بار کیا اس بارے میں انہوں نے کچھ نہیں بتایا۔

(6) باجی سلمہ (انگلینڈ والی) :-

میں نے یہ سوچا کہ میرے ماں باپ صحت مند تھے اس لئے ہم بھی صحت مند پیدا ہوئے۔ یہ بھی بہت بڑی نعمت ہے ہم اپنی زبان پر جو بھی چیز رکھتے ہیں تو ہمیں فوراً ذائقے کا پتہ چلتا ہے اگر نمکین چیزیں کھائیں تو ان کا پتہ چلتا ہے اگر میٹھی چیزیں کھائیں تو زبان فوراً بتا دیتی ہے کہ یہ میٹھی چیز ہے یہ سب اللہ تعالیٰ کی نعمتیں ہی تو ہیں۔

(7) عبدالحمید بٹ صاحب (انجینئر) :-

میں نے جو نعمتیں Count کی ہیں وہ کچھ اس طرح سے ہیں۔
سب سے پہلے یہ کہ

1- ہم سب مسلمان ہیں۔
2- اور رسول ﷺ کی امت میں سے ہیں۔
3- ہر روز کی نعمتوں میں ہر روز صبح بیداری ہے۔
4- جاگنے کے بعد تمام حواس خمسہ کا کام کرنا بھی نعمتیں ہیں۔
5- اس کے علاوہ ہمارے جسم کے تمام اجزاء بھی اللہ کی نعمتیں ہیں۔ مثلاً: سانس کا چلنا، دل کا دھڑکنا، دماغ کا چلنا، خون کی حرکت۔

6- پھر آکسیجن، پانی، ان دونوں پر انسان کا انحصار ہے۔

7- درخت، اناج، پھل، سبزیاں، سورج، چاند، ستارے، زمین کا اپنے محور کے گرد گردش کرنا، دن اور رات کا آنا جانا، موسموں کا بدلنا، یہ سب تو مادی یا دنیا کی نعمتیں ہیں جبکہ

8- آخرت کی نعمتوں سے تو قرآن بھرا پڑا ہے۔

(8) مجید صاحب :-

میں شوگر کا مریض ہوں۔ ہر روز زندہ رہنے کے لئے انسولین کے انجکشن لگاتا ہوں انسولین کا انجکشن میرے لیے بہت بڑی نعمت ہے۔ اس کی وجہ سے میں اللہ تعالی کی بے شمار نعمتوں سے لطف اندوز ہوتا ہوں اور اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ادا کرتا ہو۔

(9) رابعا نور:-

میں نے آج دن بھر میں جو نعمتیں استعمال کیں جب میں نے ان پر تفکر کیا تو مجھے سب سے پہلے نمبر پر جو نعمت نظر آئی وہ خود ہمارا اپنا جسم یعنی جسم انسانی (Human body) ہے۔

جسم انسانی میں ساخت اور کام کی اکائی کا نام خلیہ (Cell) ہے۔ خلیوں کی تقسیم در تقسیم، اعضاء کو اور اعضاء مختلف نظاموں کو جنم دیتے ہیں۔ ان نظاموں کی یکجائی کا نام انسانی جسم (Human Body) ہے۔

اللہ تعالی کی اس تخلیق کو سمجھنا تو دور کی بات ہے، ماہرین ابھی خلیے کی ساخت اور اس کے افعال کو سمجھنے کی کوشش میں لگے ہوئے ہیں۔

جسم انسانی کے چند بڑے نظام

نمبر1- نظام ہضم Digestive System

نظام ہضم جسم کو پانی، نمکیات اور خوراک کے دوسرے اجزاء مہیا کرتا ہے۔ نظام ہضم کے عمل کے لیے مندرجہ ذیل اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے:

1- خوراک کو حرکت دینے کے لیے عضلاتی حرکت۔

2- خوراک کو ہضم کرنے کے لیے مختلف رطوبات کا اخراج۔

3- ہضم شدہ خوراک کے اجزاء، پانی اور نمکیات کا انجذاب۔

4- نظام ہضم میں دوران خون جس کے ذریعے ان اجزاء کو جسم کے دوسرے حصوں تک پہنچانا۔

5- اعصابی اور ہارمون سسٹم کے ذریعے ان تمام کاموں کو کنٹرول کرنا۔

نظام انہضام مندرجہ ذیل حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

1- ہونٹ

2- منہ (جس میں دانت، زبان، حلق اور ٹانسلرز شامل ہیں)

3- منہ کے اندر لعاب پیدا کرنے والے غدود (Salivary Glands)

4- خوراک کی نالی (Esophagus)

5- معدہ (Stomach)

6- چھوٹی آنت (Small Intestine)

7- بڑی آنت (Large Intestine)

1) لعاب پیدا کرنے والے غدود (Salivary Glands):

1- منہ کے اندر لعاب (Saliva) پیدا کرنے کے لیے چہرے میں غدودوں کے تین بڑے جوڑے پائے جاتے ہیں۔

2- یہ تمام غدود مل کر چوبیس گھنٹوں میں ایک سے ڈیڑھ لٹر لعاب پیدا کرتے ہیں۔

2) خوراک کی نالی (Esophagus):

1- یہ عضلاتی ٹیوب خوراک کو منہ سے لے کر معدہ تک پہنچانے کا کام کرتی ہے۔

2- اس کی لمبائی پچیس (25cm) سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

3- اس کے بالکل سامنے سانس کی نالی پڑی ہوتی ہے۔ اس کو تین حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ پہلے حصہ گردن میں دوسرا چھاتی میں تیسرا حصہ پیٹ میں واقع ہوتا ہے۔

3) معدہ (Stomach):

1- معدہ جسم انسانی میں ایک عضلاتی تھیلی ہے۔

2- یہ پیٹ کے بائیں طرف اوپر والے حصے میں ڈایا فرام کے نیچے واقع ہوتا ہے۔

3- اس کا سائز، شکل اور جگہ خوراک کی مقدار کے حساب سے ایک جیسی نہیں رہتی۔

4- اس کی شکل انگریزی کے حروف J کی طرح ہوتی ہے۔

5- جب معدہ خالی ہوتا ہے تو اس کی اندرونی جھلی عمودی تہوں میں تقسیم ہوتی ہے۔

6- معدے میں خوراک کی موجودگی سے اس کی سطح ہموار ہو جاتی ہے اس جھلی کے اوپر لعاب کی ایک موٹی تہہ ہوتی ہے۔

7- لعاب کے تہہ کے نیچے جھلی پر چھوٹے چھوٹے سوراخ واقع ہوتے ہیں۔ ان سوڑاخوں میں معدے میں لعاب پیدا کرنے والے غدود ہوتے ہیں۔ ایک سوراخ میں تین سے سات اس طرح کے غدود پائے جاتے ہیں۔ ایک مربع انچ جھلی میں 60 سے 65 ہزار سوراخ موجود ہوتے ہیں۔

8- اس کی سطح میں موجود دوسرے غدود ہائیڈروکلورک ایسڈ (HCL)، ایک انزائم پیپسن (Pepsin) اور مختلف ہارمون پیدا کرتے ہیں۔ ایسڈ اور انزائم مل کر لحمیات کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

9- معدہ خوراک کو اسٹور کرتا ہے اس کی عضلاتی حرکت خوراک کو ہضم

کرنے والی رطوبات سے ملاتی ہے جس سے خوراک پیسٹ کی شکل میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

10- معدے میں لعاب بنانے والے خلیات بہت فعال ہوتے ہیں۔ **ایک منٹ میں پانچ لاکھ** لعاب بنانے والے خلیات مردہ ہو کر جھڑ جاتے ہیں اس طرح معدے کی پوری جھلی ایک سے تین دن میں بدل جاتی ہے۔

4) چھوٹی آنت (Small Intestine):

1- چھوٹی آنت کی لمبائی 670 سے 760 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

2- یہ پیٹ کے درمیان والے حصے میں واقع ہوتی ہے۔

3- نظام انہضام میں سب سے زیادہ لمبائی چھوٹی آنت کی ہوتی ہے۔

4- علم الابدان کے ماہرین نے چھوٹی آنت کو تین حصوں میں تقسیم کیا ہے۔

پہلے حصے کو (Doodenum)
دوسرے حصے کو (Jejunum)
تیسرے حصے کو (Ileum) کہتے ہیں۔

5- Doodenum لمبائی میں 23 سے 28 سینٹی میٹر اور شکل میں انگریزی کے حرف C کی طرح ہوتی ہے۔

6- چھوٹی آنت کا قطر صرف تین سے چار (3-4 cm) سینٹی میٹر ہوتا

ہے اور اس کی لمبائی 670 سے 760 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ لیکن یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ خوراک کو جذب کرنے والی سطح ساڑھے چار ہزار مربع میٹر بنتی ہے۔

7- اس کی وجہ یہ ہے کہ چھوٹی آنت کے اندر موجود جھلی گولائی کے رخ تہیں بناتی ہے اس کی ایک تہہ تقریبا پانچ سے چھ (5-6 cm) سینٹی میٹر لمبی اور ساڑھے تین ملی میٹر موٹی ہوتی ہے۔ اس طرح کی **آٹھ سو تہیں** چھوٹی آنت میں موجود ہوتی ہیں جو خوراک کو جذب کرنے والی جھلی کی سطح کو پانچ سے آٹھ گنا بڑھا دیتی ہے۔

5) بڑی آنت (Large Intestine):

1- اس کی لمبائی ڈیڑھ سو (150cm) سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

2- اس کا ایک بڑا حصہ پیٹ کے اطراف میں اور آخری حصہ پیٹ کے نچلے حصے میں درمیان میں واقع ہوتا ہے۔

3- ماہرین نے اس کو سات حصوں میں تقسیم کیا ہے۔

4- اس کا پہلے حصہ پیٹ کے نچلے حصے میں دائیں طرف واقع ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ اپنڈکس لگی ہوئی ہوتی ہے۔ آنت کا یہ حصہ چھ سینٹی میٹر لمبا اور ساڑھے سات سینٹی میٹر چوڑا ہوتا ہے۔

5- بڑی آنت کا دوسرا حصہ بارہ سینٹی میٹر لمبا ہوتا ہے۔ یہ پہلے حصے

سے شروع ہو کر جگر تک آتا ہے۔

6- اس کا تیسرا حصہ پینتالیس (45cm) لمبا اور پیٹ کے باہر والے حصے میں دائیں سے بائیں طرف جاتا ہے۔

7- اس کا چوتھا حصہ پچیس (25cm) سینٹی میٹر لمبا پیٹ کے بائیں طرف اوپر سے نیچے آتا ہے۔

8- پانچواں حصہ لمبائی میں بتیس (32cm) سینٹی میٹر اور پیٹ کے نچلے حصے میں ریڑھ کی ہڈی کے سامنے واقع ہوتا ہے۔

9- بڑی آنت کا چھٹا حصہ بارہ (12cm) سینٹی میٹر لمبا اور ریڑھ کی ہڈی کے سب سے نچلے حصے کے سامنے واقع ہوتا ہے۔

10- بڑی آنت کا سب سے آخری حصہ چار (4cm) سینٹی میٹر لمبا ہوتا ہے۔ اور فضلے کے اخراج کا کام کرتا ہے۔

11- بڑی آنت پانی، نمکیات کو جذب کرتی ہے۔ اس میں موجود بیکٹریا وٹامن (K) بناتے ہیں جو خون کے انجماد کے لیے ضروری جزو ہے۔

6) **جگر** (Liver):

1- جگر جسم میں سب سے بڑا غدود ہے۔

2- جگر پیٹ کے اوپر والے حصے میں دائیں طرف ساتویں سے گیارویں پسلی کے پیچھے واقع ہوتا ہے۔

3- جگر ایک بڑی شگاف کے ذریعے دائیں اور بائیں دو حصوں میں تقسیم ہوتا ہے۔ یہ ایک باریک جھلی میں بند ہوتا ہے۔ اس کا وزن 1.5 کلوگرام، سطح شفاف اور رنگ سرخی مائل بورا ہوتا ہے۔

4- جگر کو ایک منٹ میں 1.5 لٹر خون مہیا ہوتا ہے۔

5- جگر صفرا بنا کر پتے کو بھجواتا ہے۔

6- پلازما میں موجود لحمیات کو بناتا ہے۔

7- خون کے انجماد میں ضروری فیکٹرز کو بناتا ہے۔

8- یہ وٹامن K,E,D,A اور B_{12} کو اپنے اندر اسٹور کرتا ہے۔

9- آئرن کی کثیر مقدار اسٹور کرتا ہے۔

10- امونیا جگر میں یوریا کی شکل اختیار کر کے جسم سے خارج ہوتا ہے۔

11- معدے اور آنتوں سے جو خون جگر میں آتا ہے اس میں بیکٹریا کی ایک کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ تقریبا 99 فیصد بیکٹیریا کو خون سے فلٹر کر دیتا ہے۔

12- جسم میں کیمیائی تعاملات سے پیدا شدہ زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے۔

13- خون کے اسٹور کا کام بھی دیتا ہے۔

7) **لبلبہ** (Pancreas):

1- یہ انتہائی اہم غدود پیٹ کے اوپر والے حصے میں چھوٹی آنت کے

پہلے حصے کے قریب پایا جاتا ہے۔

2- لبلبہ کا وزن 80 سے 120 گرام اور لمبائی 15 سینٹی میٹر ہوتی ہے، چھونے پر انتہائی نرم محسوس ہوتا ہے۔

3- 24 گھنٹوں میں پانچ سو ملی لٹر کے قریب رطوبات یہاں سے خارج ہو کر چھوٹی آنت کے پہلے حصے میں ایک باریک نالی کے ذریعے داخل ہوتی ہیں۔

8) **پتا** (Gall Bladder):

1- پتا ناشپاتی کی شکل کا عضلاتی عضو ہے۔

2- پتا جگر میں دائیں طرف پچھلی سطح پر واقع ہوتا ہے۔

3- پتا پچاس ملی لٹر تک صفرا کو اسٹور کر سکتا ہے۔ تقریباً نصف لٹر صفرا ایک دن میں آنت کو مہیا کیا جاتا ہے۔

4- پتے کا کام جگر سے صفرا کو وصول کر کے اس کو گاڑھا کرنا اور چھوٹی آنت کو مہیا کرنا ہے۔

9) **تلی** (Spleen):

1- تلی پیٹ کے اوپر والے حصے میں بائیں طرف نویں سے گیارہویں پسلی کے نیچے واقع ہوتی ہے۔

2- تلی کا رنگ بھورا اور وزن سات اونس ہوا ہے۔

3- تلی کی لمبائی بارہ(12cm) سینٹی میٹر، چوڑائی سات(7cm)

سینٹی میٹر اور موٹائی تین(3cm) سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

4- تلی کی اندرونی ساخت میں سرخ اور سفید گودا پایا جاتا ہے۔

5- یہ خون کو صاف کرنے کے لیے انتہائی پیچیدہ فلٹر کا کام دیتی ہے۔

6- تلی میں ہی خون کے سفید خلیات کی ایک مخصوص قسم پیدا ہوتی ہے جو جسم کے دفاعی نظام میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

نمبر2- نظامِ تنفس RespiratorySystem

نظامِ تنفس کے ذریعے جسم آکسیجن حاصل کر کے کاربن ڈائی آکسائیڈ کو خارج کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ہوا کو صاف، گرم اور مرطوب بھی کیا جاتا ہے۔ سونگھنے کی حس اسی نظام کا ایک حصہ ہوتی ہے۔

نظامِ تنفس مندرجہ ذیل اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے:

1- ناک

2- حلق

3- نرخرہ

4- سانس کی نالی

5- پھیپھڑے

1) **ناک** (Nose):

1- ناک ایک درمیانی پردے (Septum) کے ذریعے دو برابر

حصوں میں تقسیم ہوئی ہوتی ہے۔

2- ہوا ناک کے ذریعے داخل ہو کر حلق میں آتی ہے۔

3- چہرے اور کھوپڑی کی چھوٹی چھوٹی ہڈیاں مل کر اس کا بالائی حصہ بناتی ہیں۔

4- اس کا نیچے والا حصہ، جلد اور کارٹیلیج (Cartilage) سے مل کر بنتا ہے۔

5- کھوپڑی اور چہرے کی ہڈیوں میں موجود خلاء (Sinuses) سوراخوں کے ذریعے ناک میں آ کر کھلتے ہیں۔

6- ناک کی دیوار میں شیلف کی طرف کے ابھار پائے جاتے ہیں جو اس کے اندرونی رقبے کو بڑھاتے ہیں۔

7- ناک کی جھلی میں موجود غدود میوکس پیدا کرتے ہیں جو ہوا میں موجود ذرات کو روک لیتے ہیں۔

8- اس کی جھلی کے اوپر والا حصہ سونگھنے کی حس سے تعلق رکھتا ہے۔

9- ناک کو سپلائی کیے جانے والے خون کی مقدار اس کے سائز کے حساب سے بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ ہوا کو گرم اور مرطوب کر دیتا ہے۔

2) <u>نرخرہ</u> (Larynx):

1- یہ سانس کی نالی اور حلق کے درمیان واقع ہوتا ہے۔

2- اس کا سب سے نمایاں حصہ گردن کے سامنے ہڈی کے ابھار کی صورت میں نظر آتا ہے۔

3- اس کے پیچھے خوراک کی نالی ہوتی ہے۔ جب خوراک کا نوالہ حلق سے خوراک کی نالی میں آتا ہے تو نرخرے کے اوپر موجود ایک ڈھکن (Epigiottis) وقتی طور پر سانس کی نالی کو بند کر دیتا ہے اس طرح خوراک ا نوالہ اس ڈھکن سے پھسلتا ہوا خوراک کی نالی میں چلا جاتا ہے۔

4- نرخرے کے درمیان میں آواز پیدا کرنے والے دو پردے موجود ہوتے ہیں جن کو ووکل کارڈ (Vocal Cord) کہتے ہیں۔ انہیں پردوں کے ارتعاش سے آواز پیدا ہوتی ہے۔ اس کے اندر بھی میوکس پیدا کرنے والی جھلی پائی جاتی ہے۔

3) <u>سانس کی نالی</u> (Trachea):

1- نرخرے کے نیچے سانس کی نالی ہوتی ہے۔ یہ ریڑھ کی ہڈی کے سامنے واقع ہوتی ہے۔

2- ریڑھ کی ہڈی اور اس کے درمیان خوراک کی نالی پائی جاتی ہے۔

3- اس کی لمبائی دس سے بارہ (10-12cm) سینٹی میٹر ہوتی ہے اس کی بناوٹ میں سخت ریشے اور سولہ سے بیس کارٹیلیج (Cartilage) کے نامکمل چھلے ہوتے ہیں۔

4) پھیپھڑے (Lungs):

1- پھیپھڑے تعداد میں دو ، چھاتی میں پسلیوں کے اندر دائیں اور بائیں واقع ہوتے ہیں۔

2- ان کا رنگ گلابی اور اور بناوٹ میں اسفنجی ہوتے ہیں۔

3- دایاں پھیپھڑا دو شگافوں کی وجہ سے تین حصوں میں تقسیم ہوتا ہے۔

4- بایا ں پھیپھڑا دل کی موجودگی کی وجہ سے دائیں پھیپھڑے سے چھوٹا اور ایک شگاف کے ذریعے دوحصوں میں تقسیم ہوتا ہے۔

5- سانس کی نالی پھیپھڑے میں داخل ہو کر چوبیس سے پچیس مرتبہ شاخ در شاخ تقسیم ہو کر ہوا کی نالیوں کا ایک جال بنا دیتی ہے۔

6- ان میں خون کی رگوں کا ایک جال بچھا ہوتا ہے۔ یہاں پر ہوا سے آکسیجن نکالی جاتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا اخراج ہوتا ہے۔

7- حالت سکون میں آدمی ایک منٹ میں 12 سے 14 مرتبہ سانس لیتا ہے۔

8- ہر سانس کے ساتھ نصف لٹر کے قریب ہوا اندر جاتی ہے اور اتنی ہی باہر آتی ہے۔

9- ایک منٹ میں پھیپھڑے250 ملی لٹر آکسیجن خون کو مہیا کرتے ہیں۔

10- گہرے اور لمبے سانس کے ذریعے پھیپھڑوں میں چھ لیٹر کے قریب

ہوا بھری جا سکتی ہے۔

نمبر3- دل اور دوران خون HeartandBloodCirculation

دل انتہائی مضبوط عضلات سے بنا ہوا مخروطی شکل کا عضو ہے جو چھاتی میں بائیں پھیپھڑے کے پیچھے واقع ہوتا ہے اس کے اوپر جھلی ہوتی ہے۔ دل اور جھلی کے درمیان جگہ میں مائع کی تھوڑی(30 ملی لیٹر) سی مقدار موجود ہوتی ہے۔ یہ دو پردوں کے ذریعے چار خانوں میں تقسیم ہوا ہوتا ہے جو مندرجہ ذیل ہیں:

1- دایاں آرٹیکل (Right Artricle)

2- بایاں آرٹیکل (Left Artricle)

3- دیاں وینٹریکل (Right Ventricle)

4- بایاں وینٹریکل (Left Ventricle)

دل میں خون کے بہاؤ کو یک طرفہ رکھنے کے لیے چار عدد والو (Valve) ہوتے ہیں۔ ان خانوں میں آرٹیکل خون کو وصول کرنے کا کام کرتے ہیں۔ ان کی دیواریں پتلی مگر مضبوط ہوتی ہیں ۔ وینٹریکل(Ventricle)خون کو پمپ کرنے کا کام کرتے ہیں اس لیے اس کی عضلاتی دیواریں موٹی اور انتہائی مضبوط ہوتی ہیں۔

دل کو دو بڑی شریانوں (Coronary Arteries) کے ذریعے خون مہیا کیا جاتا ہے۔ یہ دل کی بیرونی سطح پر دائیں اور بائیں واقع ہوتی

ہیں۔ خون کا کچھ حصہ دل کی اندرونی سطح سے براہ راست بھی حاصل کیا جاتا ہے۔

1) پیس میکر سسٹم (Piece Maker System):

1- پیس میکر سسٹم دل کے اندر ایسا نظام موجود ہے جو الیکٹرسٹی پیدا کر کے دل کے عضلات کو مہیا کرتا ہے جس سے دل کی دھڑکن کو کنٹرول کیا جاتا ہے۔

2- پیس میکر سسٹم ایک منٹ میں 70 سے 72 دفعہ لہریں (دل کی دھڑکن) پیدا کر کے عضلات کو دیتا ہے۔ اگر اس نظام میں کوئی خرابی پیدا ہو جائے تو دل کی حرکت ست یا بے قاعدہ ہو جاتی ہے جس سے زندگی کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

3- پیس میکر ہلال (Cresecent) کی شکل کے عضلاتی ریشے ہوتے ہیں جو دل کے دائیں آرٹیکل پر واقع ہوتے ہیں۔ اس کی لمبائی ایک سے دو (1-2cm) سینٹی میٹر اور موٹائی نصف سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ یہاں سے لہریں پیدا ہو کر مخصوص ریشوں کے ذریعے دل کے آرٹیکل اور وینٹریکل میں آتی ہیں۔

4- دل پھیلنے اور سکڑنے کا ایک دور 8 سیکنڈ میں مکمل کرتا ہے۔

5- دل کی ایک دھڑکن کے ساتھ 80 ملی لٹر خون جسم کو سپلائی کیا جاتا ہے۔

6- اس طرح دل ایک منٹ میں 5.5 لٹر خون جسم کو سپلائی کرتا ہے۔

7- دل کے سکڑنے کے دوران شریانوں میں خون کا دباؤ 120 ملی میٹر اور اس کے پھیلنے کے دوران شریانوں میں خون کا دباؤ 80 ملی میٹر ہوتا ہے۔ اسی کو بلڈ پریشر کہتے ہیں۔

نمبر 4 - نروس سسٹم NervousSystem

اعصابی نظام مندرجہ ذیل حصوں پر مشتمل ہوتا ہے:

1- دماغ (Brain)

2- سیری برم (Cerebrum)

3- سیری بیلم (Cerebellum)

4- اسپائنل کارڈ (Spinal Cord)

5- اعصاب (Nerves)

دماغ اور اسپائنل کارڈ مل کر مرکزی اعصابی نظام (Central Nervous System) تشکیل دیتے ہیں۔ مرکزی اعصابی نظام سے اطلاعات لے جانے اور لانے کے لیے اطرافی اعصابی نظام (Peripheral Nervous System) ہوتا ہے۔ ان دونوں نظاموں کے متوازی اعصابی نظام کا تیسرا بڑا حصہ خود کار اعصابی نظام (Autonomic Nervous System) ہے۔ یہ غیر شعوری سطح پر کام کرتا ہے اور اندرونی اعضاء دل آنتوں کی حرکات اور مختلف غدودوں سے

رطوبات کے اخراج کو کنٹرول کرتا ہے۔

1) دماغ (Brain):

-1 اس کا وزن تقریبا 1500 گرام اور یہ کھوپڑی کے اندر بند ہوتا ہے۔

-2 دماغ تمام اطراف سے تین جھلیوں میں بند ہوتا ہے۔ اندرونی 2 جھلیوں کے درمیان موجود جگہ کو دماغ کے اندر خانوں میں بننے والا پانی C.S.F. پر کرتا ہے۔ اس پانی میں معلق ہونے کی وجہ سے اس کا وزن صرف 50 گرام رہ جاتا ہے۔ یہ تین حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے:

i) سامنے والا دماغ (Fore Brain):

اس میں مندرجہ ذیل حصے شامل ہوتے ہیں:

(A) سیریبرم (Cerebrum)

(B) تھیلیمس (Thalamus)

(C) ہائپوتھیلیمس (Hypothalamus)

دماغ کے اس حصے میں موجود خلاء کو اطرافی وینٹریکل (Lateral Venticle) کہتے ہیں۔

ii) درمیان والا دماغ (Mid Brain):

یہ حصہ سامنے اور پچھلے دماغ کو آپس میں ملاتا ہے۔ اس میں موجود خلاء کو تیسرا وینٹریکل کہتے ہیں۔

iii) پچھلا دماغ (Hind Brain):

یہ مزید 3 حصوں میں تقسیم ہوتا ہے:

(A) پونز (Pons)

(B) میڈولا (Medulla)

(C) سیریبلیم (Cerebellum)

دماغ کے اس حصے کے خلاء کو چوتھا وینٹریکل کہتے ہیں۔

2) سیری برم (Cerebrum):

-1 سیری برم دماغ کا سب سے بڑا حصہ ہے۔

-2 ایک بڑے مرکزی شگاف (Inter Hemispheric Fissure) کے ذریعے سیری برم دائیں اور بائیں نصف کروں (Cerebral Hemisphere) میں تقسیم ہوا ہوتا ہے۔

-3 اس کی سطح کا رنگ ہلکا سرمئی ہوتا ہے۔

-4 اس کی بناوٹ میں سرمئی اور سفید مادہ شامل ہوتا ہے۔

-5 سرمئی تہہ خلیات سے مل کر بنتی ہے جبکہ سفید مادہ اعصابی ریشوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ دونوں طرف کے یہ دماغ آپس میں تقریبا **10 کروڑ** ریشوں کے ذریعے جڑے ہوتے ہیں۔

-6 یہ دس کروڑ دھاگے آپس میں مل کر جو ساخت بناتے ہیں اس کا نام کارپس کلوزم (Corpus Callosum) ہے۔ دماغ کے یہ

کرے چھوٹے بڑے بیرونی شگافوں (Sulci) کے ذریعے چھوٹے بڑے ابھاروں (Gyri) میں تقسیم ہوئے ہوتے ہیں۔

7- ان ابھاروں میں وہ نیوران موجود ہوتے ہیں جو ہماری جسمانی حرکات، رویے، جذبات و احساسات، یادداشت اور حواس خمسہ کو کنٹرول کرتے ہیں۔

8- ان کروں کی گہرائی میں ایک، ایک خلاء ہوتا ہے جس کو وینٹریکل کہتے ہیں۔ اس میں موجود خون کی شریانوں کے گچھے ایک مخصوص پانی کو فلٹر کرتے ہیں جو اس خلاء کو پر کرتا ہے۔ دماغ اور اسپائنل کارڈ میں اس کی کل مقدار 150 ملی لٹر ہوتی ہے جس تیزی سے دماغ اس پانی کو بناتا ہے اسی تیزی سے یہ پانی خون میں جذب ہوجاتا ہے۔

9- اس پانی میں گلوکوز، سوڈیم، پوٹاشیم، کلورائیڈ وغیرہ ایک مخصوص مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ دماغ اور اسپائنکل کارڈ اس پانی میں معلق رہتے ہیں۔ یہ سر پر لگے جھٹکے کو جذب کرکے دماغ کو چوٹ سے بچاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ دماغ کو گلوکوز کی معمولی مقدار بھی مہیا کرتا ہے۔

10- پچھلا دماغ ہمارے غیر شعوری نظام کا بہت بڑا حصہ ہے۔ یہ حصہ دماغ کو اسپائنل کارڈ سے جوڑتا ہے۔ اس جگہ پر اعصابی نظام کے اہم ترین مراکز (Vital Centres) پائے جاتے ہیں۔ دماغ

کے اس حصے سے نکلنے والے اعصاب جسم میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں اس کے اندر موجود مراکز سانس، دل کی حرکات، بلڈ پریشر، توازن کو کنٹرول کرتے ہیں۔

3) **سیری بیلم** (Cerebellum):

1- یہ پچھلے دماغ کے تین حصوں میں سے سب سے بڑا حصہ ہے۔ اس کی سطح چھوٹے چھوٹے شگافوں کے ذریعے ناہموار نظر آتی ہے۔ ایک بڑے مرکزی شگاف کے ذریعے یہ دو برابر حصوں میں تقسیم ہوا ہوتا ہے۔

2- اس کی خرابی سے انسان کی چال اور توازن بگڑ جاتے ہیں۔ ہاتھوں میں رعشہ اور بولنے میں دقت پیدا ہوتی ہے۔

4) **اسپائنل کارڈ** (Spinal Cord):

1- یہ اعصابی خلیوں اور ریشوں کی رسی ہے۔

2- یہ حرام مغز کے نچلے حصے سے شروع ہوکر کمر کے پہلے مہرے پر آکر ختم ہوجاتی ہے۔

3- یہاں اس میں سے اعصاب کی جڑیں نکل کر کمر کے نچلے حصے تک آتی ہیں۔ اس کے اگلے حصے پر ایک گہرا شگاف اور پچھلے حصے پر ہلکا شگاف اوپر سے لے کر نیچے تک اس کو دو برابر حصوں میں تقسیم

کرتا ہے۔

4- ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کے خلاء (Spinal Canal) میں واقع ہوتی ہے۔ اس میں سے دونوں طرف انتیس انتیس(29-29)اعصاب نکلتے ہیں جو اطلاعات کی آمد و رفت کا کام انجام دیتے ہیں۔ دماغ کی طرف یہ بھی تین جھلیوں میں بند ہوتی ہے۔ اس کی اندرونی دوخلیوں کے درمیان پانی اس کو معلق رکھتا ہے۔

5) **اعصاب** (Nerves):

1- دماغ سے بارہ (12)اعصاب نکلتے ہیں جو جسم کے مختلف افعال کو کنٹرول کرتے ہیں۔

2- جس میں پہلی نرو (اعصاب) سونگھنے کی حس کو دماغ تک منتقل کرتی ہے۔

3- دوسری نرو(Nerve)کے ذریعے دیکھنے کی اطلاع دماغ تک پہنچتی ہے۔

4- تیسری ، چوتھی ، چھٹی نرو آنکھ کے اندرونی اور بیرونی عضلات کو حرکت دیتی ہے۔

5- پانچویں نرو چہرے سے گرمی سردی، چھونے اور درد کی حسوں کو دماغ تک منتقل کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ خوراک کے چبانے والے عضلات کو کنٹرول کرتی ہیں۔

6- ساتویں نرو چہرے کے ان عضلات کو جو جذبات اور احساسات سے تعلق رکھتے ہیں، کنٹرول کرتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ چہرے کے دوسرے عضلات کو بھی کنٹرول کرتی ہے۔

7- آٹھویں نرو سننے اور جسم میں توازن برقرار رکھنے کا کام انجام دیتی ہے۔

8- نویں نرو زبان کے پچھلے حصے سے ذائقے کی حس کو دماغ تک پہنچاتی ہے۔

9- دسویں نرو حلق اور تالو کے عضلات کی حرکات کو کنٹرول کرتی ہے۔ نرخرے میں موجود آواز کے پردوں کو کنٹرول کرتی ہے۔ اس کے ساتھ خود کار اعصابی نظام کا بہت بڑا جزو ہے۔ یہ جسم کے بہت سارے اندرونی اعضاء اور کچھ غدودوں کے افعال کو کنٹرول کرتی ہے۔

11- گیارہویں نرو گردن اور کندھے کے عضلات کو ہلانے کا کام انجام دیتی ہے۔

12- بارہویں نرو زبان کے عضلات کی حرکات کو کنٹرول کرتی ہے۔

نمبر5 - گردے اور مثانے کا نظام ExcretorySystem

اس نظام کے ذریعے جسم سے فالتو مادے پیشاب کے راستے باہر خارج کر دیئے جاتے ہیں۔ یہ مندرجہ ذیل حصوں پر مشتمل ہوتا ہے:

1- گردے(Kidneys)

2- پیشاب کی نالی (Ureter)جو پیشاب کو گردوں سے مثانے تک پہنچاتی ہے۔

3- مثانہ(Urinary Bladder)

4- مثانے سے باہر تک پیشاب لانے والی نالی

1) گردے (Kidneys):

1- گردے کمر میں پیٹ کی پچھلی طرف ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ دائیں اور بائیں پائے جاتے ہیں۔ ان کا اوپر والا کچھ حصہ بارہویں پسلی کے سامنے واقع ہوتا ہے۔

2- دایاں گردہ بائیں گردے سے ذرا نیچے واقع ہوتا ہے۔ اس کی شکل لوبیے کے بیج جیسی ہوتی ہے۔ اس کا باہر والا حصہ محدب اور اندر کی طرف والا حصہ مقعر ہوتا ہے۔

3- اس کی لمبائی بارہ (12cm)سینٹی میٹر، چوڑائی چھ (6cm)سینٹی میٹر اور موٹائی تین (3cm)سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

4- اس کا وزن 130 گرام اور رنگ سرخی مائل بھورا ہوتا ہے۔

5- گردے باریک مگر مضبوط جھلی میں بند ہوتے ہیں۔ اس جھلی کے باہر چربی کا ایک موٹا غلاف موجود ہوتا ہے۔ گردے میں کام اور ساخت کی اکائی کو نیفرون(Nephron) کہتے ہیں۔ ایک گردہ

اس طرح کی **دس لاکھ اکائیوں** سے مل کر بنا ہے۔

6- گردوں سے تیار پیشاب ایک قیف نما جگہ (Pelvis) پر جمع ہوتا ہے اور وہاں سے نالی کے ذریعے مثانے تک آتا ہے۔ فلٹر اور جذب کرنے والی ان نالیوں کو اگر پھیلایا جائے تو دونوں گردوں میں ان کی لمبائی ستر سے اسی (70-80)میل بنتی ہے۔

7- ایک منٹ میں بارہ سو سے تیرہ سو(1200-1300)ملی لٹر خون گردوں کو مہیا کیا جاتا ہے۔ اس خون میں سے ایک منٹ میں 125 ملی لٹر مائع فلٹر ہوتا ہے جس کی مقدار چوبیس گھنٹوں میں 180 لٹر بنتی ہے جبکہ چوبیس گھنٹوں میں پیشاب کی کل مقدار ایک سے ڈیڑھ لٹر ہے۔ اس طرح ننانوے فیصد(99%) یا زیادہ یہ فلٹر شدہ مائع دوبارہ خون میں جذب ہو جاتا ہے۔

8- گردے پیشاب کے ذریعے جسم سے زہریلے اور غیر ضروری مادوں کا اخراج کرتے ہیں۔

9- یہ جسم میں نمکیات اور معدنیات کے صحت مند توازن کو برقرار رکھتے ہیں۔

10- گردہ ایک ہارمون پیدا کرتا ہے جو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کا کام کرتا ہے۔

11- گردے خون کے سرخ ذرات بنانے کے لیے ایک فیکٹر خارج

کرتے ہیں جو ہڈیوں کے گودے پر عمل کر کے خون میں ان کی کمی کو پورا کرتے ہیں۔

(2 گردوں کی نالی (Ureter):

1- یہ گردوں سے پیشاب کو لے کر مثانے تک پہنچاتی ہے۔

2- اس کی لمبائی پچیس (25cm) سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

3- اس کی دیوار میں عضلات پائے جاتے ہیں جو اس کو پھیلنے اور سکڑنے میں مدد دیتے ہیں۔

4- یہ مثانے کے نچلے حصے کے اطراف میں کھلتی ہے۔

(3 مثانہ (Urinary Bladder):

1- عضلات سے بنا ہوا یہ عضو پیشاب کو وقتی طور پر اکٹھا کرنے اور جسم سے اخراج کا کام کرتا ہے۔

2- یہ پیٹ کے سب سے نچلے حصے کے درمیان میں پایا جاتا ہے۔

3- خالی مثانے کی اندرونی سطح جھلی کے تہہ دار ہونے کی وجہ سے ناہموار نظر آتی ہے۔

(4 پیشاب کی نالی (Urethra):

1- مردوں میں اس کی لمبائی بیس (20cm) سینٹی میٹر ہے۔

2- یہ مثانے کے نچلے حصے سے شروع کر کر (Prostate) سے گزرتی ہوئی عضو تناسل میں دخل ہوتی ہے۔ مادۂ منویہ کا اخراج اس کے ۔(Prostate) والے حصے میں ایک نالی کے ذریعے ہوتا ہے۔

3- عورتوں میں پیشاب کی نالی کی لمبائی چار (4cm) سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

نمبر6 - مردانہ تولیدی نظام ReproductiveSystemofMale

مردانہ تولیدی نظام مندرجہ ذیل اجزاء پر مشتمل ہے:

1- خصیے (Testis)

2- اسپرم کو اسٹور کرنے والی نالی (Epididymis)

3- اسپرم کو لے جانے والی نالی (Vas Deferens)

4- مادہ منویہ بنانے والی غدود (Seminal Vesical)

5- پراسٹیٹ گلینڈ (Prostate Gland)

6- عضو تناسل (Penis)

(1 خصیے (Testis):

1- اس کی شکل بیضوی اور رنگ سفید ہوتا ہے۔

2- اس کے اوپر سخت ریشوں سے بنا ہوا پردہ ہوتا ہے۔

3- ایک خصیہ اندرونی طور پر چار سو حصوں میں تقسیم ہوا ہوتا ہے۔

4- ایک حصے میں دو سے چار ٹیوبیں ہوتی ہیں۔ ایک ٹیوب تقریباً ساٹھ (60cm) سینٹی میٹر لمبی ہوتی ہے۔ ان ٹیوبوں میں اسپرم پیدا ہوتے ہیں۔

5- ایک اسپرم کو بننے کے لیے 64 سے 70 دن درکار ہوتے ہیں۔ ان نالیوں کے باہر ایسے خلیات موجود ہوتے ہیں جو مردانہ ہارمون (Testosterone) بناتے ہیں۔

6- اسپرم یہاں سے بن کر خصیے سے باہر چھ سو سینٹی میٹر لمبی لچھے دار نالی میں اسٹور ہوتے ہیں۔

7- جوانی میں دونوں خصیے مل کر ایک روز میں ایک کروڑ بیس لاکھ اسپرم بناتے ہیں۔

2) پراسٹیٹ گلینڈ (Prostate Gland):

1- سنگھاڑے کی شکل کا غدود مثانے کے نیچے واقع ہوتا ہے۔ پیشاب کی نلی کا ابتدائی حصہ اس میں سے گزر کر جاتا ہے۔ یہیں پر مادہ منویہ کو خارج کرنے والی نالی کھلتی ہے۔ اس کی چوڑائی زیادہ اور لمبائی کم ہوتی ہے۔ یہ چار (4cm) سینٹی میٹر چوڑا، تین (3cm) لمبا اور دو سینٹی میٹر موٹا ہوتا ہے۔

2- یہ غدود مادہ منویہ کا بیس فیصد حجم بناتا ہے۔

3) مادہ منویہ بنانے والے غدود (Seminal Vesical):

1- یہ ایک انچ لمبی ٹیوب نما شکل کا ہوتا ہے۔

2- مثانے کے اطراف میں پراسٹیٹ گلینڈ کے پاس واقع ہوتا ہے۔

3- یہ مادہ منویہ کا اسی فیصد حجم بناتا ہے۔

4) مادہ منویہ (Semen):

1- مادہ منویہ میں اسپرم اور پراسٹیٹ اور سیمی نل ویزیکل (Seminal Vesical) سے پیدا شدہ رطوبات شامل ہوتی ہے۔ ایک اخراج کی مقدار ڈھائی سے ساڑھے تین ملی لٹر ہوتی ہے۔

2- ایک ملی لٹر مادہ منویہ میں اسپرم کی تعداد دس کڑوڑ ہوتی ہے۔

3- اس میں اسپرم کو توانائی مہیا کرنے کے لیے فرکٹوز (Fructose) موجود ہوتا ہے۔

4- اس کے علاوہ کلسٹرول، زنک، فاسفیٹ اور بائی کاربونیٹ وغیرہ اس کے اہم اجزاء ہیں۔

نمبر 7- زنانہ تولیدی نظام ReproductiveSystemofFemale

زنانہ تولیدی نظام مندرجہ ذیل اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔

1- اندام نہانی (Vagina)

2- بچہ دانی(Uterus)

3- بیضہ دانی(Ovary)

4- ٹیوب(Fallopian Tube)

1) بچہ دانی (Uterus):

1- یہ عضلاتی Organ ہے جس کا کام بچے کی ماں کے پیٹ میں نشوونما ہے۔

2- اس کی شکل ناشپاتی کی طرح اور یہ جسامت میں 8 سینٹی میٹر لمبی،5 سینٹی میٹر چوڑائی اور 3 سینٹی میٹر موٹی ہوتی ہے۔

3- اس کا اوپر والا حصہ گنبد نما اور نیچے والا حصہ تنگ ہوتا ہے۔

4- اس کے دونوں اطراف پر ٹیوبیں لگی ہوئی ہوتی ہیں۔

5- آگے پیچھے سے یہ ایک جھلی میں بند ہوتی ہے۔ جو اطراف میں آکر ایک چوڑی پٹی کی شکل میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور اس کو اپنی جگہ پر رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔ اس کے سامنے مثانہ اور پیچھے بڑی آنت کا نچلا حصہ ہوتا ہے۔

2) رحم مادر کی ٹیوبیں (Utrine Tube):

1- ایک ٹیوب کی لمبائی 10 سینٹی میٹر ہوتی ہے اور اس کا ایک سینٹی میٹر بچے دانی کی دیوار میں داخل ہوتا ہے۔

2- اس کا دوسرا سرا پھیلا ہوا اور اس سرے پر انگلی کی طرح شاخیں نکلی ہوتی ہیں۔ ان انگلی کی طرح شاخوں کے ساتھ بیضہ دانی لگی ہوتی ہے۔

3) بیضہ دانی (Ovary):

1- شکل میں بیضوی لیکن خصیوں سے چھوٹی ہوتی ہے۔

2- یہ پیٹ کے نچلے حصے کے اطراف پر واقع ہوتی ہے۔

3- اس کا کام بیضے(Ova) پیدا کرنا ہے۔

4- ایک عورت اپنی پوری تولیدی زندگی میں400 کے قریب بیضے پیدا کرتی ہے۔

5- عورت کا تولیدی نظام مردوں کے برعکس ایک باقاعدہ دوری تبدیلیوں(Cyclic Changes) کی شکل میں ہوتا ہے جس کو ماہانہ نظام (Menstrual Cycle) کہتے ہیں۔ اوسطا یہ نظام 29 دن میں مکمل ہوتا ہے۔

6- Ovary تین طرح کے ہارمون پیدا کرتی ہے۔ ان میں ایسٹروجن اور پروجسٹرون دو ایسے ہارمون ہیں جو عورت کو نسوانی شکل دیتے ہیں اور ماہوار نظام کو کنٹرول کرتے ہیں اور دوران حمل اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

7- تیسرا ہارمون بچے کی پیدائش کے وقت کولہے کی ہڈی کے جوڑوں

کو کھولتا ہے تاکہ بچے کی پیدائش میں آسانی ہو جائے۔

نمبر8- خون Blood

خون آنتوں سے جذب شدہ خوراک کو جگر میں پہنچاتا ہے۔
آکسیجن پھیپھڑوں کے ذریعے جسم کو مہیا کرتا ہے۔

خون دو حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ ایک حصہ جس میں خون کے سرخ ذرات (R.B.C's)، سفید ذرات (W.B.C's)اور پلیٹ لٹس (Platelets)ہوتے ہیں اور دوسرا حصہ مائع ہے جس کو پلازما (Plazma) کہتے ہیں جسم میں خون کی کل مقدار 5.5 لٹر کے قریب ہوتی ہے اس میں 55 فیصد پلازما ہوتا ہے۔

بالغ آدمی میں خون کے سرخ ذرات، پلیٹ لٹس (Platelets)اور سفید ذرات کی کچھ اقسام ہڈیوں کے گودے میں پیدا ہوتی ہیں۔

1) خون کے سفید ذرات (White Blood Cells):

1- نارمل حالات میں ان کی تعداد90 لاکھ فی ملی لٹر ہوتی ہے۔ خون میں اس کی کئی اقسام ہوتی ہیں۔

2- خون کے سفید ذرات میں سے ایک قسم کے ذرّے کی عمر تقریبا 6 گھنٹے ہوتی ہے۔ ان کی تعداد کو بر قرار رکھنے کے لیے (100بلین) 10 ارب ذرات روز پیدا ہوتے ہیں۔

2) خون کے سرخ ذرات (Red Blood Cells):

1- خون کے سرخ ذرات کے اندر ہیموگلوبن موجود ہوتی ہے۔ ان کی عمر 120 دن ہے۔ یہ خون میں 5 ارب فی ملی لٹر ہوتے ہیں۔

2- پورے انسانی خون میں ہیموگلوبن کی کل مقدار 900 گرام بنتی ہے۔

3- ہیموگلوبن سرخ رنگ کا آکسیجن لے جانے کے لیے مادہ ہے۔ یہ ایک پروٹین ہے جو آئرن کے ساتھ جڑی ہوتی ہے۔

3) پلیٹ لٹس (Platelets):

1- یہ چھوٹے چھوٹے ذرات 30 کروڑ فی ملی لٹر کی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔

2- ان کی اوسط عمر 4 دن ہوتی ہے۔

3- یہ خون کے انجماد میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔

4) بلڈ گروپس (Blood Groups):

1- خون کے سرخ ذرات کے اوپر کیمیائی شوگر کے ذرات ہوتے ہیں۔ ان کی وجہ سے خون کو چار بڑی قسموں میں تقسیم کیا گیا ہے:

i- گروپ A

ii- گروپ B

iii- گروپ AB

iv- گروپ O

2- اس کے علاوہ خون کے سرخ ذرات کے اوپر کچھ لحمیاتی ذروں کی موجودگی اس کو (+ve) پوزیٹو اور اس کی غیر موجودگی نیگیٹیو (-ve) بناتی ہے۔

5) پلازما (Plasma):

1- خون میں پلازما کی مقدار 3.5 لٹر ہوتی ہے۔ خون کے مائع حصے کو پلازما کہتے ہیں۔

2- اس میں نمکیات غیر نامیاتی مالیکیول اور نامیاتی مالیکیولوں کی ایک بڑی تعداد پائی جاتی ہے۔

3- پلازما کو باہر نکال کر رکھا جائے تو یہ جم جاتا ہے۔

4- پلازما کے اندر مختلف لحمیات پائی جاتی ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ مقدار میں البیومن (Aibumin) پائی جاتی ہے۔

نمبر9- آنکھ Eye

آنکھ کا سب سے بیرونی پردہ حفاظتی کام کرتا ہے۔ اس پردے کے پچھلے حصے کو سکلیرا (Sclera) اگلے شفاف حصے کو کارنیا (Cornea) کہتے ہیں۔

کارنیا سے روشنی کی شعاعیں آنکھ کے اندر داخل ہوتی ہیں۔ اس کارنیہ کے پیچھے ایک رنگین تہہ ہوتی ہے جس کو کورائیڈ (Choroid) کہتے ہیں۔

لینس کے سامنے رنگین پردہ جس کو آئرس (Iris) کہتے ہیں، موجود ہوتا ہے۔ اس پردے میں گول عضلاتی ریشے ہوتے ہیں جس کی وجہ سے پتلی سکڑتی ہے۔

پتلی کے قطر میں تبدیلی سے روشنی کی مقدار کو پانچ گنا کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے۔

1) ریٹینا (Retina):

1- یہ آنکھ کا سب سے اندرونی اعصابی پردہ ہوتا ہے۔ جہاں پر دیکھی ہوئی چیز کا عکس بنتا ہے۔

2- اس کی دس تہیں ہوتی ہیں اس میں راڈ اور کون پائے جاتے ہیں جو رنگ اور روشنی کو دیکھتے ہیں۔

3- ایک آنکھ میں ساڑھے بارہ کروڑ راڈز (Rods) اور 55 لاکھ کونز (Cones) پائی جاتی ہیں۔ یہاں سے دیکھنے کی اطلاع دماغ تک (Optic) ذریعے دماغ تک جاتی ہے۔

2) آنکھ کے بیرونی عضلات (Extra Ocular Muscles):

1- آنکھ کے بیرونی سطح پر لگے چھ عضلات کی وجہ سے آنکھ کو چاروں طرف حرکت دی جاسکتی ہے۔

نمبر10- کان Ear

کان کو تین حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے:

1- بیرونی کان (Extrern Ear)

2- درمیانی کان (Middle Ear)

3- اندرونی کان (Internal Ear)

1- بیرونی کان ایک سوراخ کی شکل میں شروع ہو کر کان کے پردے پر ختم ہو جاتا ہے۔

2- درمیانی کان کھوپڑی کی ہڈی میں واقع ہوتا ہے جس کا تعلق حلق کے اوپر اولے حصے میں ایک ٹیوب کے ذریعہ ہوتا ہے۔

3- اندرونی کان اوول ونڈو سے شروع ہو کر ٹیوبوں کی طرح کے ایک نظام میں پھیلا ہوتا ہے۔ ان ٹیوبوں کے اندر مائع بھرا ہوتا ہے اور اس کی سطح کے درمیان میں بال نما خلیات ہوتے ہیں جو آواز کو وصول کر کے اسے ایک نرو(Nerve) کے ذریعے دماغ تک پہنچاتے ہیں۔

4- انسانی کان 20 سے 2000 سائیکل فی سیکنڈ کی فریکوئنسی کو سن سکتے ہیں۔

نمبر11- عضلاتی اور استخوانی نظام MusculoskeletalSystem

پورا جسم انسانی ہڈیوں کی ایک بڑی تعداد سے مل کر بنا ہے اور آپس میں یہ ہڈیاں مختلف جوڑوں کے ذریعے حرکت کرتی ہیں۔

ہڈیاں سخت قسم کے ریشوں سے مل کر بنی ہیں جن کے اوپر کیلشیم کے نمکیات کی تہیں جمی ہوتی ہیں۔ ان کے اندر خون کی نالیوں کا جال بچھا ہوتا ہے۔ ہڈیوں کا سرخ گودا خون بناتا ہے۔

ہڈیوں کی بیرونی سطح پر ایک سخت جھلی موجود ہوتی ہے اس جھلی کی اندرونی سطح پر موجود خلیات ہڈی بنانے کا کام کرتے ہیں۔

اس کی بیرونی سطح پر عضلات کے سرے مضبوطی سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ جسم میں کیلشیم کی کل مقدار 1100 گرام ہوتی ہے۔ اس میں 99 فیصد کیلشیم ہڈیوں میں ہوتا ہے اور باقی ایک فیصد کیلشیم خون میں ہوتا ہے۔ خوراک میں موجود کیلشیم وٹامن ڈی کی وجہ سے آنتوں سے جذب ہوتا ہے۔

1) عضلات (Muscles)

1 - ہمارے جسم میں عضلات ایسے خلیوں سے مل کر بنے ہیں جو سکڑنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جسم میں عضلات کی تین اقسام ہوتی ہیں:

i- ہڈیوں سے لگے ہوئے عضلات (Skeleten

(Muscles

ii- جسم انسانی میں موجود اعضاء (Smooth)مثلاً آنت، معدہ، مثانہ وغیرہ میں موجود عضلات (Smooth Muscles)

iii- دل کے عضلات (Cardiac Muscles)

2- ہڈیوں سے لگے ہوئے عضلات جوڑوں کے اوپر اور نیچے واقع ہوتے ہیں۔ ان کے سکڑنے سے جوڑ حرکت کرتے ہیں۔

3- دوسرے اعضاء جن میں معدہ، آنتیں، پتہ، مثانہ وغیرہ شامل ہیں۔ ان میں عضلات کی دوسری قسم پائی جاتی ہے۔ ان عضلات کی حرکات غیر ارادی ہوتی ہے۔

4- دل کے عضلات جو اعصاب کی مدد کے بغیر بے قاعدگی سے پھیلتے اور سکڑتے ہیں ان عضلات کی حرکات بھی غیر ارادی طور پر واقع ہوتی ہے۔

2) جوڑ (Joints):

1- پہلی قسم کے جوڑ وہ ہیں جس میں ہڈیاں فائبر کے ذریعے اس طرح جڑی ہوتی ہیں کہ ان میں حرکت واقع نہیں ہوتی۔ اس کی مثال کھوپڑی کی ہڈیوں کے جوڑ ہیں۔

2- دوسری قسم کے جوڑوں میں ہلکی سی حرکت ممکن ہوتی ہے۔ ان جوڑوں کی مثال میں پسلیوں کے جوڑ ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کے

مہروں کے جوڑ بھی اس قسم میں آتے ہیں۔

3- تیسری طرح کے جوڑ وہ ہیں جن میں آزادانہ حرکت ہوسکتی ہے۔ اس طرح کے جوڑوں میں دو ہڈیوں یک سطح پر کارٹیلیج کی ایک تہہ موجود ہوتی ہے۔ یہ تہہ انتہائی ہموار اور چمکدار ہوتی ہے۔ ان جوڑوں کے ارد گرد سخت ریشوں سے بنا کیپسول ہوتا ہے۔ اس کیپسول کی اندرونی سطح پر ایک جھلی ہوتی ہے جو ان جوڑوں میں لعاب (Synovial Fluid) پیدا کرتی ہے۔ یہ لعاب ان جوڑوں میں ہڈیوں کو رگڑ سے بچاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ لعاب کارٹیلیج کو خوراک پہنچاتا ہے اور جوڑوں سے فاسد مادوں کو خون کے ذریعے باہر نکالتا ہے۔

اس کے علاوہ میں نے جو اللہ تعالیٰ کی مزید نعمتیں Count کی ہیں وہ کچھ اس طرح سے ہیں۔

نمبر 1 - پلک جھپکانا۔

1 منٹ میں ہم تقریباً 6 مرتبہ پلک جھپکاتے ہیں:

1منٹ = 6 مرتبہ پلک جھپکاتے ہیں۔

1 گھنٹہ میں = 6 x 60 = 360 مرتبہ پلک جھپکاتے ہیں۔

16 گھنٹوں میں = 360 x 16 = 5,760 مرتبہ پلک جھپکاتے ہیں۔

(24 گھنٹوں میں سے 8 گھنٹے نیند کے منفی (Minus) کر دیں)

اور

24 گھنٹوں میں = 360 x 24 = **8,640** مرتبہ پلک جھپکاتے ہیں۔

نمبر 2 - سانس لینا۔

1 منٹ میں ہم تقریباً 17 سانس لیتے ہیں۔

1 منٹ = 17 سانس لیتے ہیں۔

1 گھنٹہ میں =17 x 60 = 1,020 سانس لیتے ہیں۔

24 گھنٹوں میں =1020 x 24 = **24,480** سانس لیتے ہیں۔

نمبر 3 - دل کی دھڑکن۔

1منٹ میں تقریباً 72 مرتبہ دل دھڑکتا ہے۔

1 منٹ = 72 مرتبہ دل دھڑکتا ہے۔

1 گھنٹہ میں = 72 x 60 = 4,320 مرتبہ دل دھڑکتا ہے۔

24 گھنٹوں میں = 4,320 x 24 = **10,3,680** مرتبہ دل دھڑکتا ہے۔

نمبر 4 - جسم میں سیل۔

ہمارا جسم تقریباً بارہ (12) کھرب سیل سے مل کر بنا ہے یعنی ہمارے جسم میں بارہ (12) کھرب سیل کام کرتے ہیں۔

12 کھرب سیل = 12,00,00,00,00,000 سیل

مختصر خلاصہ :-

اب اگر میں ان تمام نعمتوں کو Count کروں تو یہ بنتے ہیں۔

(i)	12 کھرب سیل	12,00,00,00,00,000 =
(ii)	24 گھنٹوں میں دل کی دھڑکن	1,03,680 =
(iii)	24 گھنٹوں میں ہم جتنے سانس لیتے ہیں	24,480 =
(iv)	24 گھنٹوں میں ہم جتنی بار پلک جھپکاتے ہیں	8,640 =
(v)	ان نعمتوں کو کاؤنٹ کیا جائے تو یہ	**12,00,00,01,37,190 =**

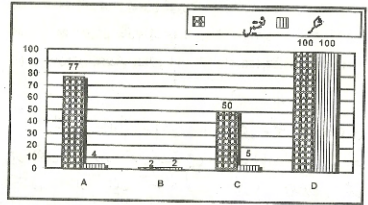
یعنی میرے ادنیٰ سے ذہن نے دن بھر میں جو نعمتیں Count کی ہیں جنہیں ہم ہر روز استعمال کرتے ہیں وہ تقریباً (بارہ کھرب ایک لاکھ سینتیس ہزار ایک سو نوے ہیں) ہندسوں میں (12,00,00,01,37,190) ۔

اللہ تعالیٰ کی نعمتیں تو سو، ہزار، لاکھ، کروڑ، اربوں یا کھربوں میں نہیں بلکہ اس سے بھی کئی گنا زیادہ ہیں جنہیں ہمارا چھوٹا سا ذہن Count ہی نہیں کر سکتا۔ اللہ تعالیٰ ہمارے ذہنوں میں وسعت دیتے ہیں تو ہمارا ذہن ان نعمتوں کی طرف جاتا ہے ۔

اللہ تعالیٰ سے یہی دعا ہے کہ وہ ہمیں ان بے شمار نعمتوں یعنی خوشیوں کا شکر ادا کرنے کی توفیق عطاء فرمائیں۔ (آمین!)

لیکچر 7 :-

ہم سب کی کیفیات سننے کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے شکر

نعمتوں کا شکر

شکر	نعمتیں	افراد	نمبرشمار
4	77	نازلی اکبر	A
2	2	سہیل صاحب	B
5	50	عرفان صاحب	C
100	100	رابعہ نور	D

الحمدللہ کہتے ہوئے فرمایا کہ ماشاء اللہ آپ لوگوں کی جو آج کی رپورٹ ہے اگر اسے پہلے دن کی رپورٹ سے Compare کیا جائے تو کافی حوصلہ افزا ہے۔ اس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ آپ لوگوں نے اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کے بارے میں سوچنا شروع کر دیا ہے۔

آپ نے فرمایا کہ یہ دنیا کا قانون ہے کہ جب ہم دن بھر محنت کرتے ہیں تو پھر ہمیں اس کی اجرت ملتی ہے۔ اور جب ہم کسی کا کوئی کام کرتے ہیں تو وہ ہمارا شکریہ ادا کرتا ہے۔ اور جب کوئی ہمارا کام کرتا ہے تو ہم اس کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔

جبکہ اگر غور کیا جائے تو اللہ تعالیٰ صبح سے رات تک اور رات سے صبح تک ہمیں بے شمار نعمتیں عطا کرتے ہیں جس کی اللہ تعالیٰ ہم سے کوئی فیس بھی نہیں لیتے۔ مفت میں ہم ان تمام نعمتوں کو استعمال کرتے ہیں مثلاً سورج، ہر روز نکلتا ہے اور شام کو غروب ہو جاتا ہے کیا آج تک ہم نے اس کی اللہ تعالیٰ کو کوئی فیس یا بل ادا کیا ہے۔ مثلاً ہم صبح سے شام تک اگر بجلی استعمال کرتے ہیں تو اس کا بھی بل ادا کرتے ہیں۔ گیس استعمال کرتے ہیں تو اس کا بھی بل ادا کرتے ہیں۔ اور اگر یہ بل ادا نہ کریں تو دنیا والے ہم سے وہ سہولت چھین لیتے ہیں یعنی بجلی اور گیس کا Connection ختم کر دیتے ہیں لیکن کیا آپ نے غور کیا ہے کہ سورج جو ہر روز نکلتا ہے اور ہمیں روشنی دیتا ہے کیا ہم نے کبھی اس کا بل اللہ تعالیٰ کو ادا کیا ہے؟ نہیں ۔ پھر بھی اللہ تعالیٰ ہر روز سورج کو نکالتے ہیں اور ہمیں روشنی دیتے ہیں۔

اسی طرح جب ہم کسی کا کوئی کام کرتے ہیں یا کوئی ہمارا کام کرتا ہے ۔تو ہم اس کا شکریہ بھی ضرور ادا کرتے ہیں۔ تو اللہ تعالیٰ جو ہمیں بچپن

سے لیکر جوانی تک اور جوانی سے لے کر بڑھاپے تک پال رہے ہیں۔ ہمیں رزق فراہم کر رہے ہیں ہماری اتنی خدمت کر رہے ہیں کیا آج تک ہم نے اس کے لئے اللہ تعالیٰ کا کبھی شکریہ ادا کیا ہے؟ **نہیں۔**

اگر ہم اپنے سانس کو ہی لے لیں۔ جس کی وجہ سے ہم زندہ ہیں تو ہم اس پر بھی اللہ کا شکر ادا نہیں کرتے۔ اگر ابھی سانس بند ہو جائے تو ہم مر جائیں گے۔ کیا یہ نعمت کچھ کم ہے۔ آخر ہم کب سوچنا شروع کریں گے کیا مرنے کے بعد۔ جب اس دنیا کی کوئی دولت کام نہیں آئے گی۔ اور نہ ہی کوئی دوست و احباب، رشتے دار، ماں باپ یا بیوی بچے ہی ساتھ جائیں گے۔ سب کو اکیلے ہی جانا ہے اور ہر بندہ اس دنیا میں کئے ہوئے اپنے اعمال کا جواب دہ ہو گا۔ اس کے بعد ماحول کو کچھ Relex کرنے کے لئے مرشد کریم عظیمی صاحب نے ایک واقعہ سنایا جو کہ حضور قلندر بابا اولیاء نے انہیں سنایا تھا۔ آپ نے فرمایا کہ :-

واقعہ:- ایک بار ایک لالہ جی سڑک پر چلے جا رہے تھے کہ گر گئے۔ سامنے ان کا بیٹا کھڑا تھا لوگوں نے بیٹے سے کہا کہ دیکھو دیکھو تمہارا باپ سڑک پر گر گیا ہے جا کر اسے جلدی سے اٹھاؤ۔ بیٹے نے جواب دیا کہ باپو (باپ) کچھ دیکھ کر گرے ہوں گے۔ جب باپ اٹھ کر بیٹے کے پاس آیا تو بیٹے نے باپو سے پوچھا کہ کیا وجہ تھی آپ گرے کیوں تھے۔ تو باپو نے جواب دیا کہ پاؤلی (چونی) پڑی تھی۔ یہ سن کر محفل میں بیٹھے ہوئے تمام لوگوں کے چہروں پر مسکراہٹ چھا گئی۔

مرشد کریم عظیمی صاحب کا یہ Style ہے کہ وہ بہت اہم اور سبق

آموز باتوں کو آسان، سادہ الفاظ اور مزاحیہ انداز میں لوگوں تک پہنچا دیتے ہیں۔ جس سے سمجھنے والے بہت کچھ سیکھ جاتے ہیں۔ اس واقعے کو بتانے کا مقصد یہ تھا کہ لوگ اپنے فائدے کے لئے کچھ بھی کر گزرتے ہیں۔ یہ تو دنیاوی فائدے کی بات تھی۔ ہم لوگوں کو یہ چاہئے کہ جس طرح ہم اس دنیا کی زندگی میں فائدہ حاصل کرنے کے لئے کچھ بھی کر گزرتے ہیں اسی طرح آخرت کی زندگی جو کہ ہمیشہ کی زندگی ہے اس کے لئے بھی تو ہمیں کچھ کرنا چاہئے۔ اور وہ ہم اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں کا شکر خوش رہ کر ادا کر سکتے ہیں۔

مزید وضاحت کرتے ہوئے مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو اگلے ہی لمحے سے اس کی فنائیت شروع ہو جاتی ہے ایک لمحہ مرتا ہے تو دوسرا لمحہ پیدا ہوتا ہے یعنی بچپن مرا تو جوانی آئی جوانی فنا ہوئی تو بڑھاپا آیا اور پھر آخر انسان مر گیا۔ جس کے لئے ساری کائنات بنی یعنی حضور ﷺ وہ بھی پردہ فرما گئے۔ تو آپ لوگ بھی ضرور ایک دن مر جائیں گے۔ یہ قانون ہے کہ جو بھی شخص اس دنیا میں پیدا ہوا ہے ایک دن اس نے مرنا بھی ضرور ہے۔ یہ دنیا تو فانی ہے اس لئے یہاں رہ کر جتنی زیادہ خوشیاں آپ اکٹھی کر سکتے ہیں وہ کر لیں۔ جو شخص یہاں خوش ہو گا وہی مرنے کے بعد جنت میں بھی جائے گا۔ آپ لوگوں کی کیفیات میں نے سنیں۔ آپ میں سے کسی ایک نے کہا کہ اس نے دن بھر اللہ تعالیٰ کا شکر صرف چار (4) بار کیا۔ کتنے افسوس کی بات ہے کہ اللہ تعالیٰ کی نعمتیں کروڑوں ہیں جبکہ اللہ کا شکر صرف چار (4) بار؟

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ انسان اس لئے ناخوش ہے۔ کہ وہ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا شکر ادا ہی نہیں کرتا۔ دفتر یا آفس میں آپ سارا

دن محنت یعنی کام کرتے ہیں تب جا کر پورے ایک مہینے کے بعد مالک تنخواہ (Salary) دیتا ہے۔ اور پورے مہینے میں اگر ایک بھی چھٹی کر لیں تو وہ پیسے کاٹ لیتا ہے۔ جبکہ اللہ تعالیٰ پیدائش سے لے کر موت تک ہر لمحہ ہماری خدمت مفت میں کر رہے ہیں ہمیں ہر طرح کے وسائل فراہم کر رہے ہیں پھر بھی ہم اللہ کا شکر صرف چار بار کر رہے ہیں۔ میرے تو یہ بات سن کر ہی رونگٹے کھڑے ہو گئے ہیں کہ صرف چار بار اللہ کا شکر کر رہے ہیں ۔ہم سب لوگ ناشکرے تو ہیں ہی اس کے ساتھ جاہل بھی ہیں۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا کہ انسان کے اندر 12 کھرب سیل کام کر رہے ہیں مثلاً اگر ایک ریڈیو ہے اور جو سیل سے چل رہا ہے اور اگر سیل نہ ہوں تو ریڈیو بند ہو جائے گا۔ بالکل اسی طرح ہر انسان کے اندر بھی سیل کام کر رہے ہیں جن کی وجہ سے انسان زندہ ہے۔ یہ 12 کھرب سیل کا نظام اللہ تعالیٰ نے اپنے ذمے لے رکھا ہے جو اللہ تعالیٰ چلا رہے ہیں۔

یہ کتنی غور طلب اور بے شرمی یا ناشکری کی بات ہے کہ آپ کے پاس اللہ تعالیٰ کی لاکھوں نعمتیں ہیں اور آپ صرف چار بار اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کر رہے ہیں۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا ہے کہ بیس ہزار فرشتے ہر انسان کے ساتھ اس کی پیدائش سے لے کر موت تک ہر لمحہ اس کے ساتھ رہتے ہیں جو اس کی حفاظت کرتے ہیں اور اسے چلا رہے ہیں۔

اس میں اور زیادہ تفکر کریں صرف چار بار شکر ادا کرنا یہ تو بہت زیادہ کفرانِ نعمت ہے۔

انگلینڈ والی سلمہ باجی کی کیفیات سننے کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے ایک واقعہ سنایا۔

واقعہ :- مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ میرے پاس ایک فیملی آئی اور اس نے یہ بتایا کہ ہمارے بیٹے کا ایک جگہ رشتہ ہونے جا رہا ہے۔ ہمیں بھی شوگر ہے اور ہمارے بیٹے کو جس کا رشتہ طے ہو رہا ہے اسے بھی شوگر ہے لیکن یہ بات ہم نے لڑکی والوں کو نہیں بتائی آپ سے گزارش ہے کہ مہربانی فرما کر آپ بھی ان لوگوں کو یہ بات مت بتایئے گا۔ میں نے انہیں کہا کہ اگر کوئی میرے پاس آیا اور مجھ سے اس سلسلے میں پوچھا میں بتا دوں گا ورنہ مجھے کیا ضرورت پڑی ہے۔ خدا کا کرنا کچھ ایسا ہوا کہ ان لڑکی والوں نے مجھ سے کوئی رابطہ (Contect) ہی نہیں کیا اور نہ ہی کوئی میرے پاس آیا۔ خیر کچھ عرصے بعد ان دونوں کی شادی ہوگئی۔ شادی کے ایک سال بعد ان کے گھر بیٹی پیدا ہوئی۔ کچھ دن بعد ان کی بیٹی بہت سخت بیمار پڑ گئی۔ بہت علاج وغیرہ کروایا خیر مختلف قسم کے ٹیسٹ وغیرہ کروائے گئے تو ان ٹیسٹوں سے پتہ چلا کہ ان کی بیٹی کو شوگر ہے جو کہ صرف دو (2) ماہ کی تھی یعنی ماں باپ سے دو (2) ماہ کی بچی کو شوگر ہوگئی تھی تو اس لئے ماں باپ کا صحت مند ہونا بھی اولاد کے لئے بہت بڑی نعمت ہے۔

اگر ہمارے ماں باپ ڈاکو، چور یا بدمعاش ہوتے تو ہم بھی ویسے ہی بن جاتے۔ اس پر بھی اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں۔ اور یہ جو آپ لوگ صرف یہاں آ کر بھیڑوں کی طرح بیٹھ جاتے ہیں یہ بھی غلط ہے۔ کچھ لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ ہم سب جانتے ہیں...... **"تو کوئی نہیں جانتا"**

اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے اگر آپ پانی ہی کو لے لیں کہ اگر پانی ہی نہیں ہو گا تو کھانے کی چیزیں تو بعد میں آتی ہیں۔ انسان ہی زندہ

نہیں رہے گا۔

نوٹ :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا ابھی ہمیں اسی پریکٹس (Practice) کو مزید جاری رکھنا ہے۔ تمام لوگ کل لکھ کر لائیں زبانی باتیں نہیں کرنی۔ لیکن دو دو لائنیں لکھیں مختصر خلاصہ بنا کر لائیں تاکہ تمام لوگوں کا ذہن کھلے اور سب کو موقع ملے۔ اور جن لوگوں نے آج اپنی کیفیات نہیں بتائیں وہ بھی کل لکھ کر لائیں سب سے باری باری سنا جائے گا۔ آج بھی اسی کے اوپر غور کریں گے کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں کتنی نعمتیں دی ہیں اور ہم کتنی بار ان کا شکر ادا کرتے ہیں۔

☆

شکرادا کرنے کا طریقہ

پریکٹیکل 8 :-

پریکٹیکل 8 یہ ہے کہ

اللہ تعالیٰ نے ہمیں کتنی نعمتیں دی ہیں اور ہم کتنی بار ان کا شکر ادا کرتے ہیں؟

لوگوں کی کیفیات :-

(1) نازلی اکبر :-

ہم زبان سے تو اللہ تعالیٰ کی لاکھوں نعمتوں کا شکر ادا نہیں کر سکتے تو پھر ہم کیسے شکر ادا کر سکتے ہیں؟(اس کا جواب مرشد کریم صاحب کے لیکچر میں آئے گا)

(2) ظفر صاحب :-

اللہ تعالیٰ کی نعمتیں تو اربوں، کھربوں میں ہیں ان کا ہم ایک دن میں تو شکر ادا نہیں کر سکتے۔ پھر میں نے سوچا کہ نماز سے مدد لوں تو مجھے یہ محسوس ہوا کہ اللہ کا شکر ادا کرنے کے لئے ایک زندگی تو ناکافی ہے۔

(3) گلشن فاطمہ :-

میں نے یہ سوچا کہ اگر آنکھ نہ ہوتی تو کیا ہوتا۔ نہ نظر ہوتی اور نہ ہی نظارے ہوتے۔ اسی طرح میں نے اولاد کے بارے میں سوچا کہ اولاد

بھی اللہ تعالیٰ کی کتنی بڑی نعمت ہے۔ میں نے ان ہی نعمتوں کے اوپر تفکر کیا۔

(4) عرفانہ فاروقی :-

شکر کی پریکٹس (Practice) میں یہ احساس ہوا کہ جتنی نعمتیں ہیں ان کے مقابلے میں ہم شکر بہت کم کرتے ہیں۔ روزمرہ کی نعمتیں جو ہم استعمال کرتے ہیں مثلاً گھر کی چیزیں، کچن اور کچن میں استعمال ہونے والی تمام چیزیں چولھا، برتن، ماچس، گلاس، پلیٹیں، چمچ، چھری، کانٹے، نمک، مرچیں، مصالحے، چینی، چائے۔ اس کے علاوہ آرام دہ بستر، باتھ روم، پانی، بجلی، صابن، کنگھی، شیشہ، میک اپ کی چیزیں، ہوا، پانی، آکسیجن، درخت، پہاڑ، پودے، ماں باپ، بہن بھائی، دوست، رشتے دار، ہمسائے، پرندے یہ سب اللہ کی بے شمار نعمتیں ہیں۔ کچھ دنوں کی پریکٹس (Practice) سے یہ ہوگیا ہے کہ سب گھر والوں نے مل کر ان نعمتوں کے بارے میں سوچنا شروع کر دیا ہے۔ سب میں یک جہتی قائم ہوگئی ہے اور گھر کا ماحول ایک روحانی ماحول میں تبدیل ہوگیا ہے۔

(5) شاہد بشیر :-

میں نے یہ تفکر کیا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی نعمتیں تو بے شمار ہیں جن کا شمار ہی نہیں کیا جا سکتا۔ میرے خیال میں ان نعمتوں کا ہم شکر اس طرح سے بھی کر سکتے ہیں کہ ہمارے اندر جو جو صلاحیتیں موجود ہیں ہم ان سے دوسروں کو فائدہ پہنچائیں یعنی اپنی اپنی صلاحیتوں کو استعمال میں لاتے ہوئے دوسروں کو فائدہ دیں۔ تو یہ بھی اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا شکر ادا کرنے کا ایک طریقہ ہو سکتا ہے۔

(6) حیدر صاحب :-

ایک انسان بارہ کھرب سیل سے مل کر بنا ہے یہ بارہ کھرب سیل ہر لمحہ ہماری خدمت میں مصروف ہیں۔ لہذا اس پر میں نے اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا۔

(7) عائشہ صاحبہ :-

میں نے یہ سوچ بچار کی ہے کہ اللہ تعالیٰ کی نعمتیں زیادہ ہیں اور شکر کم ہے۔

(8) ارم صاحبہ :-

قرآنی نقطہ نظر سے ہر جگہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ شکر کرنے والے لوگ بہت کم ہیں۔ میں اس پر اللہ تعالیٰ شکر ادا کرتی ہوں کہ اس نے مجھے شکر کرنے کی توفیق عطاء کی ہے۔

(9) وجیہہ صاحبہ :-

کل میں نے جب اس پر سوچا کہ اگر ہم ہر سانس کے ساتھ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں تو بھی کم ہے اللہ تعالیٰ تو ہمارے بہت قریب ہے۔

(10) رابعہ نور :-

میں نے تو یہ اپنی پریکٹس (Practice) میں شامل کر لیا ہے۔ کہ میں ہر روز جو جو اللہ تعالیٰ کی نعمتیں استعمال کرتی ہوں اور جن جن چیزوں پر بھی میری نظر پڑتی ہے تو میں اسی وقت ساتھ ساتھ اللہ کا شکر ادا کرتی جاتی ہوں۔

(11) صائمہ صاحبہ :-

میں نے کل ایک نعمت کا بہت شکر ادا کیا کہ میری جو دعائیں قبول نہیں ہوئی تھیں اب یہ احساس ہوتا ہے کہ اگر وہ دعائیں اس وقت قبول ہو جاتیں تو کتنا نقصان ہوتا۔

لیکچر 8 :-

صائمہ صاحبہ کی کیفیات سننے کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے ایک واقعہ سنایا۔

واقعہ :-

ایک بار ایک بہت بوڑھی اماں جی کی بیٹی بیمار ہوگئی تو اس نے اللہ تعالیٰ سے دعا کی کہ یا اللہ میری بیٹی کو صحت یاب کر دے اور اس کی جگہ مجھے اٹھا لے ۔ تھوڑی ہی دیر میں موت کا فرشتہ یعنی حضرت عزرائیل وہاں تشریف لے آئے اور اس بوڑھی اماں جی سے کہا کہ چلو میں تمہیں لینے آیا ہوں تو وہ بوڑھی اماں جی بولیں کہ آپ کون ہیں۔ تو حضرت عزرائیل نے فرمایا کہ میں موت کا فرشتہ ہوں ابھی آپ اللہ تعالیٰ سے دعا کر رہی تھیں کہ یااللہ مجھے اٹھا لے تو اللہ تعالیٰ نے آپ کی دعا قبول کر لی ہے اب آپ میرے ساتھ چلیں۔تو وہ بوڑھی اماں جی بولیں کہ وہ سامنے میری بیٹی پڑی ہے۔

یہ واقعہ سن کر سب لوگوں کے چہروں پر مسکراہٹ چھا گئی۔اس کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے مزید فرمایا:

بعض اوقات ہمارے لئے ہماری دعاؤں کا قبول ہونا ٹھیک نہیں ہوتا۔ یہ ہمارے ساتھ بھی ہوا ہے۔ بہت سی مشکلات، پریشانیوں اور تکالیف سے محفوظ رکھنے کے لئے اللہ تعالیٰ ان دعاؤں کو قبول ہی نہیں کرتے۔ یہ بھی

اللہ تعالیٰ کا بہت بڑا شکر ہے۔ جو دعائیں قبول نہیں ہوتیں ان کے پیچھے بھی اللہ کی رحمت شامل ہے۔

اللہ تعالیٰ ایک ماں ہے جیسے کوئی بھی ماں اپنے بچوں کو یااولاد کو کوئی تکلیف نہیں دے سکتی تو اللہ تعالیٰ تو ستر (70) ماؤں سے زیادہ پیار کرتے ہیں۔ دعا قبول نہ ہونے کی ایک اور وجہ یہ بھی ہے کہ وہ اوپری ہوتی ہے یعنی ہم صدقِ دل سے دعا نہیں کرتے۔ زبان پر کچھ ہوتا اور دل میں کچھ اور ہی ہوتا ہے۔(پوری توجہ نہیں ہوتی)۔

جب تک دل اور زبان دونوں ایک نہیں ہوں گے دعا کیسے قبول ہو سکتی ہے۔سطحی دعائیں کبھی قبول نہیں ہوتیں۔

قرآن مجید میں ایک اور جگہ آیا ہے کہ

اُدْعُوْا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَّ خُفْيَةً ؕ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِيْنَ ۝
وَلَا تُفْسِدُوْا فِى الْاَرْضِ بَعْدَ اِصْلَاحِهَا وَادْعُوْهُ خَوْفًا وَّ
طَمَعًا ؕ اِنَّ رَحْمَتَ اللّٰهِ قَرِيْبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِيْنَ ۝

ترجمہ:- ''لوگو! اپنے رب سے عاجزی سے اور چپکے چپکے دعائیں مانگا کرو۔ وہ حد سے بڑھنے والوں کو پسند نہیں کرتا اور ملک میں اصلاح کے بعد خرابی نہ کرنا اور اللہ سے ڈرتے ہوئے اور امید رکھتے ہوئے دعائیں مانگتے رہنا۔ بے شک اللہ کی رحمت نیکی کرنے والوں کے قریب ہے۔''

(سورۃ الاعراف، آیت 55,56)

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ ہم ایک دعا کریں وہ کمشنر تک پہنچی ہی نہیں تو وہ احکام کیسے صادر کریں گے یعنی ہم دعا اس طرح

کریں کہ وہ اللہ تک پہنچ گئی ہے تو ہی اللہ تعالیٰ حکم صادر کریں گے۔

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ ایک بار میں نے یہ سوچا کہ یہ دعائیں کیوں نہیں قبول ہوتیں؟

آپ نے فرمایا کہ اگر ایک دس سال کا بچہ یہ دعا کرے کہ یااللہ مجھے دادا بنا دیں تو اس کے لئے ہمیں کچھ وقت انتظار کرنا ہی پڑے گا۔ ظاہر ہے پہلے وہ جوان ہو گا پھر اس کی شادی ہو گی پھر اس کے بچے ہوں گے پھر وہ بچے جوان ہوں گے پھر ان کی شادی ہو گی پھر ان کے بچے ہوں گے تب جا کر وہ دادا بنے گا۔ بالکل اسی طرح کچھ دعاؤں کے لئے ہمیں کچھ وقت انتظار کرنا پڑے گا۔

نوٹ :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ آپ سب لوگ جب صبح یہاں تشریف لاتے ہیں تو اپنے سارے دن کے پریکٹیکل کے بارے میں جو کچھ بھی سوچا ہوتا ہے یا غور وفکر کیا ہوتا ہے وہ آپ ضرور یہاں آ کر بتایا کریں۔ اللہ تعالیٰ نے جو آپ کو تھوڑا سا تفکر کرنے کا موقع دیا ہے تو آپ سب آپس میں گھر والوں سے، دوستوں سے، رشتے داروں سے، سب سے مل کر اس کے اوپر سوچ بچار ضرور کیا کریں۔ آپس میں Discuss ضرور کیا کریں۔

☆

ہر کام میں خوشی کا پہلو

پریکٹیکل 9 :-

آج کا پریکٹیکل نمبر 9 یہ ہے کہ

''رات کو نہا دھو کر، وضو کر کے، اچھے کپڑے پہن کر، خوشبو لگا کر، پھر سوچیں۔''

نمبر 1- یہ دیکھنا ہے کہ ہمیں دن بھر میں کتنی باتیں ناگوار گزریں وہ Count کریں؟

نمبر 2- اور کتنی باتوں سے خوشی ہوئی وہ بھی Count کریں؟

لوگوں کی کیفیات :-

(1) اعجاز صاحب :-

مجھے دن بھر میں کچھ باتیں ناگوار گزریں۔ جب میں نے انہیں Count کیا تو وہ تقریباً سات تھیں۔ جو مجھے ناگوار گزریں اور آج کیونکہ میرا یہاں پہلا دن ہے اس سے پہلے میں اس پریکٹیکل پروگرام میں شامل نہیں ہوا تھا اس لئے میں نے خوشیوں کے بارے میں سوچا نہیں۔ ویسے دو خوشیاں مجھے یاد ہیں۔

(2) صائمہ صاحبہ :-

مجھے دن بھر میں چار باتیں ناگوار گزریں اور تقریباً پندرہ بار خوشی

ہوئی۔

(3) رابھا نور :-

مجھے کل دن بھر میں کوئی بھی بات ناگوار نہیں گزری اور سارا دن ہی خوش رہی۔

لیکچر 9 :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ یہاں **کوئی چیز ایسی نہیں ہے جو ناگوار گزرے** جب لوگ حج کرنے کے لئے جاتے ہیں تو حج میں ہم محبوب کی تلاش میں جاتے ہیں۔ محبوب سے مراد اللہ تعالیٰ ہی تو ہے محبوب سے ملنے کی کتنی خوشی ہوتی ہے۔ گویا ہم خوشی کے لئے ہی تو جاتے ہیں۔

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ نماز پڑھنے کا مطلب ہی یہ ہے کہ بندہ اللہ تعالیٰ کے قریب ہوتا ہے اور جب آپ اللہ تعالیٰ کے قریب ہوں گے تو اس بات کی خوشی ہو گی یا ناخوشی ہو گی؟ ظاہر ہے کہ اپنے محبوب سے ملنے کی خوشی ہی ہو گی پھر یہ **قانون** بنا کر ناخوش بندہ جنت میں نہیں جائے گا۔

اگر آپ **دکھاوے کی نماز** پڑھیں گے تو کبھی خوشی نہیں ہوگی۔
نماز اللہ تعالیٰ کے لئے ادا کریں گے تو خوشی ہوگی۔

قانون :-

قانون یہ ہے کہ ناخوش آدمی جنت میں نہیں جا سکتا۔

☆

گراف نمبر 9

نمبر شمار	افراد	ناگوار باتیں	خوشگوار باتیں
A	اعجاز صاحب	7	2
B	صائمہ صاحبہ	4	15
C	رابھا نور	0	100

توبہ، استغفار اور صبر

پریکٹیکل 10 :-

پریکٹیکل 10 یہ ہے کہ

''آج دن بھر میں آپ کو کتنی باتیں ناگوار گزریں اور کتنی باتوں سے خوشی ہوئی۔''

لوگوں کی کیفیات:-

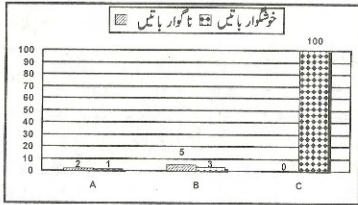
(1) عمران صاحب :-

مجھے اپنی دو باتیں ناگوار گزریں ۔ ایک بار میں نے غصہ کیا اور دوسری بار جھوٹ بولا ۔ آج ایک بہت پرانے دوست سے ملاقات ہوئی اس بات کی مجھے کافی خوشی ہوئی تھی۔

(2) حنا صاحبہ :-

مجھے دن بھر میں پانچ باتیں ناگوار گزریں اور تین باتوں سے خوشی ہوئی۔

(3) رابعہ انور :-

آج بھی سارا دن میں کوئی بھی بات ناگوار نہیں گزری اور سارا دن خوش رہی۔

لیکچر 10 :-

سب کی کیفیات سننے کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ یہاں کوئی چیز ناگوار گزرے یا کوئی گناہ سرزد ہو جائے تو اس کی اللہ تعالیٰ سے سچے دل سے معافی مانگ لو۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ اگر ایک بندہ ایک دن میں **ایک ہزار (1000)** گناہ کرے اور سچے دل سے اللہ تعالیٰ سے اس کی توبہ کر لے تو اللہ تعالیٰ اس کے ایک ہزار گناہ بھی معاف کر دیتے ہیں یعنی اگر دن میں ہم سے ایک ہزار غلطیاں بھی ہوں اور ہم ان کی توبہ کر لیں تو اللہ تعالیٰ معاف کر دیتے ہیں۔

ترجمہ:-البتہ وہ لوگ بچ جائیں گے جو اس کے بعد توبہ کر کے اپنے طرزِ عمل کی اصلاح کر لیں۔ اللہ بخشنے والا اور رحم فرمانے والا ہے۔"

(سورۃ آل عمران، آیت 89)

مرشد کریم عظیمی صاحب نے مزید فرمایا کہ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ اس زندگی کو قائم رکھنے کے لئے اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار وسائل بھی فراہم کر دیئے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو پیدا کر کے محض دنیا میں مرنے کے لئے نہیں چھوڑ دیا۔ بلکہ اسے زندہ رکھنے کے لئے طرح طرح کے وسائل بھی فراہم کئے ہیں۔ یہ سب جو وسائل ہم استعمال کرتے ہیں تو یہ زندگی کی تمام علامتیں ہی تو ہیں جو اللہ تعالیٰ پوری کرتے ہیں۔

آپ نے فرمایا کہ راستے میں گزرتے وقت اگر کہیں کانٹے پڑے

توبہ، استغفار اور صبر

نمبر شمار	افراد	ناگوار باتیں	خوشگوار باتیں
-1	عمران صاحب	2	1
-2	حنا صاحبہ	5	3
-3	رابعہ نور	0	100

ہیں تو وہ ہٹا کر چل دو۔ حضور ﷺ نے فرمایا ہے کہ راستے میں اگر کوئی چیز ایسی پڑی ہو جس سے تکلیف کا اندیشہ ہو تو وہ ہٹا کر آگے چل دو۔

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کوئی آدمی غصہ کر رہا ہے اور گالی دے رہا ہے۔ تو آپ اسے گالی دینے کی بجائے خاموشی سے کام لیں اور صبر کریں اللہ تعالیٰ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔

مثال :-

حضرت علیؓ کی مثال ہمارے سامنے ہے کہ جب انہوں نے ایک مشرک دشمن کو زیر کر لیا اور اس کا سر تن سے جدا کرنے ہی والے تھے۔ کہ اس مشرک دشمن نے آپ کے منہ پر تھوک دیا۔ تو حضرت علیؓ نے اسے یہ کہتے ہوئے چھوڑ دیا کہ **"میری تیری لڑائی صرف اللہ کے لئے تھی اپنی ذات کے لئے نہیں تھی"** وہ مشرک دشمن آپ کے اس عمل سے اتنا متاثر ہوا کہ مسلمان ہو گیا۔

قرآن میں جگہ جگہ یہ ہے کہ اللہ معاف کر دیتا ہے اور حضور ﷺ کو بھی لوگوں نے کتنی تکلیفیں اور اذیتیں پہنچائیں لیکن آپؐ نے انہیں بھی معاف کر دیا۔

واقعہ :-

حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام اور دیگر مسلمانوں سے جنگ و جدل کرنے والے گروہ کا سربراہ ابوسفیان تھا۔ اس کی بیوی ہندہ تھی جس نے حضور ﷺ کے چچا حضرت حمزہؓ کا ایک تیز دھار چاقو سے پیٹ چاک کر کے جگر نکال کر چبایا تھا۔ اور ان کے اور دوسرے مسلمانوں کی لاشوں کے کان اور ناک کاٹ کر ڈوری میں پرو کر ہار بنایا اور گلے میں ڈال کر وحشیانہ رقص کیا تھا۔ حضور ﷺ نے ہندہ کو بھی معاف کر دیا تھا۔

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ اگر تمہیں کوئی گالی دے تو تم اس پر **صبر سے کام لو** تو یہ عمل اللہ تعالیٰ کے ہاں زیادہ بہترین اور افضل ہے۔ اللہ تعالیٰ صبر کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔

نوٹ :-

آدمی ناخوش اس لئے ہے کیونکہ اسے پتہ ہی نہیں ہے کہ خوشی کیا چیز ہے۔

مزید وضاحت کرتے ہوئے مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ آپ آنکھ کو ہی لے لیں۔ آپ آنکھ کا ہی شکر کریں کہ اللہ تعالیٰ اندھا کر دیں تو ہم کیا کر سکتے ہیں۔ آنکھوں کا ہونا کیا یہ ایک ہی خوشی باقی تمام خوشیوں پر بھاری نہیں ہے۔ پھر اللہ تعالیٰ کا ایک نظام ہے۔ تھوڑی دیر کے لئے اگر کوئی ناخوشی مل بھی جاتی ہے تو اس میں بھی انسان کی اپنی ہی کوئی غلطی ہوتی ہے۔

نوٹ :-

اگر ہم اللہ تعالیٰ کی نعمتیں شمار کرنے لگیں اور اس بات کی عادت ڈال لیں کہ ہر روز اللہ کی نعمتیں Count کرتی ہیں تو ہم کبھی ناخوش نہیں ہوں گے۔ ہمیشہ خوش رہیں گے۔

موت کا خوف :-

یہاں سب **موت** سے بہت ڈرتے ہیں۔ حضور ﷺ کا ارشاد ہے کہ مومن موت کی تمنا کرتا ہے تو جو موت سے ڈرتا ہے وہ مومن نہیں ہوا۔ آپ موت سے ڈریں یا نہ ڈریں آپ نے مرنا ہی ہے۔ جو بات اتنی یقینی ہے جیسے پیدا ہونا، اسے ہی مرنا ہے پھر اس سے کیا ڈرنا، اس کی تیاری کرو۔

وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ اَنْ تَمُوْتَ اِلَّا بِاِذْنِ اللّٰهِ كِتٰبًا مُّؤَجَّلًا ط

ترجمہ:- ''کوئی ذی روح اللہ کے حکم کے بغیر نہیں مر سکتا۔ موت کا وقت تو لکھا ہوا ہے۔

(سورۃ آل عمران، آیت 145)

وَسَنَجْزِى الشّٰكِرِيْنَ o

ترجمہ:- ''اور ضرور صلہ دیں گے ہم اپنے شکر گزار بندوں کو۔''

(سورۃ آل عمران، آیت 145)

ہر شخص نے ضرور مرنا ہے :-

كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ الْمَوْتِ ط وَاِنَّمَا تُوَفَّوْنَ اُجُوْرَكُمْ يَوْمَ الْقِيٰمَةِ ط فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَاُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ ط وَمَا الْحَيٰوةُ الدُّنْيَآ اِلَّا مَتَاعُ الْغُرُوْرِ o

ترجمہ:- ''ہر شخص نے موت کا ذائقہ چکھنا ہے اور تم سب اپنے پورے پورے اجر قیامت کے روز پانے والے ہو۔ کامیاب دراصل وہ ہے جو وہاں آتش دوزخ سے بچ جائے اور جنت میں داخل کر دیا جائے۔ رہی یہ دنیا، تو یہ محض ایک فریب ہے۔''

(سورۃ آل عمران، آیت 185)

یہ دنیا ہی اللہ تعالیٰ سے ملنے کی اصل جگہ ہے :-

جب آپ کو یہ پتہ چل گیا ہے کہ یہ دنیا امتحان گاہ ہے تو اس کی

تیاری کریں ہمارے جتنے مذہبی دانشور ہیں وہ کہتے ہیں کہ آپ اس دنیا میں اللہ تعالیٰ کو نہیں دیکھ سکتے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ یہ دنیا ہی اللہ تعالیٰ سے ملنے کی اصل جگہ ہے۔

جو بندہ اللہ تعالیٰ سے ڈرتا ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ سے ملنا ہی نہیں چاہتا، کیونکہ اگر آپ موت سے ڈرتے ہیں تو موت ہی اللہ سے ملاقات بھی ہے تو اگر ہم مریں گے نہیں تو اللہ تعالیٰ سے کیسے ملاقات ہو گی اور تو گویا اگر ہم مرنا نہیں چاہتے تو اس کا مطلب ہے کہ ہم مومن نہیں ہیں اور اگر ہم مومن نہیں ہیں تو پھر اللہ تعالیٰ سے بھی نہیں مل سکتے مثلاً اگر ایک بچہ کسی شخص سے ڈرتا ہے تو وہ اس کے سامنے بھی نہیں جاتا اور نہ ہی اس سے ملتا ہے بالکل اسی طرح اگر بندہ اللہ سے ڈرے گا تو وہ بھی اللہ تعالیٰ سے نہیں ملے گا حالانکہ اللہ تعالیٰ تو ستر ماؤں سے زیادہ پیار کرتے ہیں۔

فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ o

ترجمہ:- ''تو تم اپنے رب کی کون کون سی نعمت کو جھٹلاؤ گے۔''

(سورۃ الرحمٰن، آیت 13)

سورۃ رحمٰن میں اللہ تعالیٰ نے ان نعمتوں کا تفصیل سے ذکر کر دیا ہے اور انسان سے پوچھا ہے کہ آخر تم اللہ تعالیٰ کی کس کس نعمت سے انکار کرو گے۔ ہماری پیدائش ہی کتنی بڑی نعمت ہے پھر اللہ تعالیٰ نے زندہ رکھنے کے لئے ہمیں بے شمار وسائل فراہم کئے۔ اگر انسان اپنی صحت کا ہی شکر کرنے لگے تو یہ کم خوشی نہیں ہے۔ ایسے بے شمار لوگ بھی تو ہیں جو دوائیوں (Medicines) پر زندہ ہیں اگر ایک وقت کی دوا (Medicine) نہ

کھائیں تو ان کی زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے پھر ان Medicines کے لئے ہزاروں روپے بھی درکار ہوتے ہیں ایک غریب بندہ جس کے پاس کھانے کے لئے ہی پیسے نہیں ہوتے وہ اپنا علاج کہاں کروا سکتا ہے۔ تو یہ اللہ تعالیٰ ہی کی شان ہے کہ وہ ہر امیر و غریب کو صحت بھی دیتا ہے تو اگر ہر انسان اپنی صحت کا ہی شکر ادا کرنے لگے تو یہ کم خوشی نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ اگر تم میرا شکر ادا کرو گے تو میں تمہارے لیے اپنی نعمتوں کو مزید زیادہ کر دوں گا اگر ہم اپنی صحت کا شکر ادا کریں گے تو اللہ تعالیٰ ہمیں بیماریوں سے محفوظ رکھیں گے۔ جب ہم اس طرح اللہ تعالیٰ کے بارے میں سوچیں گے اور اللہ کی نعمتوں کا شکر ادا کریں گے تو ہم ہمیشہ خوش رہیں گے۔

قانون :-

یہ قانون ہے کہ ہم اس لئے ناخوش ہیں کہ ہمیں جو اللہ نے مفت نعمتیں دیں ہیں ہم ان کی طرف دھیان نہیں دیتے۔ ان کا شکر ادا نہیں کرتے۔

اللہ تعالیٰ نے ہمیں توفیق دی ہے کہ ہم اپنے بارے میں سوچ بچار کریں اور اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کا شکر ادا کریں۔

مثال :-

اس کی ایک روشن مثال یہ ہے کہ ماں کے پیٹ میں اللہ تعالیٰ کیسے انسان کی شکلیں بناتا ہے اور اسے نو (9) ماہ تک کھلاتا پلاتا اور بڑا کرتا ہے۔

ہمیں یہ چاہئے کہ اللہ تعالیٰ جب ہمیں بچہ دیں تو ہم سوچیں کہ یہ بچہ میرا نہیں اللہ تعالیٰ کا بچہ ہے یہ میرے پاس اللہ کی امانت ہے۔ میں اسے اچھی تربیت دوں، معاشرے کا اچھا انسان بناؤں۔ جب ہم ایسا سوچیں

گے تو یہی بچہ ہمارے لئے باعث رحمت بن جائے گا **لیکن یہ سوچنا کہ یہ میرے بڑھاپے کا سہارا ہے بالکل غلط ہے۔** کیا پتہ آپ سے پہلے ہی اس کی موت واقع ہو جائے۔ یا وہ آپ کو چھوڑ کر کہیں اور گھر بسا لے، چور یا ڈاکو بن جائے تو اب یہی بچہ آپ کے لئے باعث رحمت ہونے کی بجائے باعث زحمت بن جائے گا اس لئے اپنی سوچ کو تبدیل کریں اور **ہر چیز کا رخ اللہ تعالیٰ کی طرف کر دیں** اور اللہ کی ان نعمتوں کا شکر روزانہ کیا کریں۔

نوٹ :-

اب ہمیں کیا کرنا ہے؟

اب ہمیں یہ کرنا ہے کہ ہمیں اپنی زندگی میں روزانہ پانچ منٹ سونے سے پہلے اللہ تعالیٰ کی کسی ایک نعمت کو یاد کرنا ہے۔ مثلاً:

ماں، باپ، آنکھ، پانی، سورج، محبت، وغیرہ وغیرہ تو ایسا کرنے سے آپ کی زندگی میں سے تمام تکالیف، پریشانیاں اور ناخوشیاں ختم ہو جائیں گئیں۔ مرشد کریم عظیمی صاحب نے لیکچر کا اختتام اس دعا پر فرمایا۔

دعا :-

اللہ تعالیٰ ہمارے اندر سوچ بچار اور تفکر پیدا کریں (آمین)۔

☆

تفکر کی پریکٹس

پریکٹیکل 11 :-

''سب رات کو سونے سے پہلے کسی ایک نعمت کے بارے میں پانچ منٹ سوچیں اور اسے اپنی ڈائری پر نوٹ کریں اور کل اس کے تاثرات یا کیفیات آ کر بیان کریں۔''

لوگوں کی کیفیات :-

(1) نازلی اکبر :-

میں نے کل جس نعمت کے بارے میں سوچا وہ ماں ہے۔ ایسی ماں جو خود بھوکی پیاسی رہ کر بھی اپنی اولاد کو ہر طرح کی آسائشیں بہم پہنچاتی ہے۔ جو خود گرمی، سردی برداشت کر لیتی ہے لیکن اپنے بچوں کو ہر طرح کا آرام پہنچاتی ہے۔ مثلاً : جب بچہ رات کو بستر پر پیشاب کر دیتا ہے تو ماں خود گیلی جگہ پر لیٹ جاتی ہے اور بچے کو سوکھی جگہ پر لٹا دیتی ہے تاکہ بچہ ٹھنڈ سے بیمار نہ ہو جائے۔ یہ تو بچپن کی ایک مثال تھی۔ اسی طرح جوانی میں بھی ماں ہماری تمام برائیوں پر پردے ڈالتی ہے اور ہماری تمام تر چھوٹی بڑی غلطیوں کو معاف کرتی رہتی ہے۔

ایک بار میں گھر سے بغیر ناشتے کے نکل پڑی اور راستے میں کچھ کام نپٹا کر جب شاپ پر پہنچی تو میں یہ دیکھ کر حیران ہو گئی کہ میری ماں میرے لئے شاپ پر ناشتہ لے کر کھڑی تھیں۔ مجھے یہ دیکھ کر بہت خوشی بھی

ہوئی اور ماں کی محبت کا بھی احساس ہوا کہ واقعی اللہ تعالیٰ نے ماں کے قدموں تلے جنت اسی مامتا کی وجہ سے رکھی ہے۔

(2) شاہد بشیر :-

میں نے کل **پانی** کے بارے میں سوچا کہ اگر پانی نہ ہوتو دنیا میں کسی بھی چیز کا وجود ممکن نہیں ہے۔ خود ہمارا بھی وجود نہ ہوتا یعنی بغیر پانی کے پرندے، جانور، پودے، درخت وغیرہ تو مر ہی جاتے اس کے ساتھ ساتھ انسان بھی زندہ نہ رہتا۔ شاید دنیا میں اسی لئے تین حصے پانی اور ایک حصہ خشکی بھی ہے کیونکہ پانی کی ضرورت ہر جاندار اشیاء کو ہے۔ یہ پانی اللہ تعالیٰ بارشوں کی صورت میں ہمیں مفت دیتا ہے۔ جسکی ہم قدر نہیں کرتے۔ کراچی جیسے بڑے شہر میں لوگ پانی خرید کر استعمال کرتے ہیں جبکہ ہم لاہور میں رہتے ہیں اور پانی کو اتنا ضائع کرتے ہیں کہ بغیر ضرورت بھی نلکا کھلا رہتا ہے لیکن جب میں کراچی گیا تو وہاں مجھے پانی کی قدر کا احساس ہوا کہ دیکھو یہاں لوگ پانی خرید کر پیتے اور دوسرے استعمال میں لاتے ہیں۔ جبکہ لاہور میں ہم مفت میں صاف ستھرا اور اتنا وافر مقدار میں پانی استعمال کرتے ہیں۔ میں نے اس پر اللہ تعالیٰ کا بہت شکر ادا کیا کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں مفت میں پانی جیسی نعمت سے نوازا ہے۔

(3) شازیہ صاحبہ :-

میں نے **صحت** کے بارے میں سوچا کہ اللہ تعالیٰ کا بہت کرم ہے کہ اس نے ہمیں اتنی اچھی صحت عطا کی ہے۔ صحت کے بارے میں ایک کہاوت بہت مشہور ہے کہ ''جان ہے تو جہان ہے'' یعنی اگر صحت ہے تو سب کچھ ہے اگر صحت نہیں تو کچھ بھی نہیں۔ کوئی بھی چیز اچھی نہیں لگتی اگر صحت نہ ہوتو۔ نہ کھانا اچھا لگتا ہے نہ سیر و تفریح ہوسکتی ہے نہ T.V اچھا

لگتا ہے غرض یہ کہ صحت ہوتو ہر چیز بھی اچھی لگنے لگتی ہے۔

(4) رابعہانور :-

میں نے کل جس نعمت کے بارے میں سوچ بچار کی وہ **آنکھیں** ہیں۔ آنکھیں اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ ہمارے چہرے پر دو آنکھیں ہماری خوبصورتی کی بھی علامت ہیں۔ میں سوچتی ہوں کہ اگر دو کی جگہ صرف ایک ہی آنکھ ہوتی تو ہم کیسے لگتے۔ عجیب و غریب ہی شکل لگتی۔ اور اسی طرح اگر دونوں آنکھوں میں سے ایک آنکھ خراب ہو جائے یا میں ایک آنکھ سے کانی ہو جاؤں تو کیسی لگوں گی۔

میرے تو اس تصور سے ہی رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں کہ اگر میں دونوں آنکھوں سے اندھی ہوتی تو کیا ہوتا۔ شاید رو رو کر مر ہی جاتی۔ یا اللہ تیرا شکر ہے کہ میری دونوں آنکھیں بالکل ٹھیک ٹھاک ہیں اور صحیح کام کرتی ہیں۔ نظر بھی بالکل ٹھیک ہے یعنی اللہ کا شکر ہے کہ ابھی تک Eye Sight کمزور نہیں ہوئی۔ ورنہ آنکھوں پر ہر وقت عینک لگانی پڑتی۔

آنکھوں کے بارے میں سوچتے ہوئے مجھے میری ایک کزن یاد آ گئی جس کی عمر تقریباً 22 سال ہے۔ بچپن سے اس کی دونوں آنکھیں بالکل ٹھیک تھیں اور 18 سال کی عمر تک بالکل صحیح کام کر رہی تھیں۔ اب کوئی پچھلے چار 4 سال پہلے اس کی دونوں آنکھوں نے آہستہ آہستہ کام کرنا بند کر دیا اور اب وہ بالکل نابینا ہوگئی ہے بس کوئی خاص وجہ بھی نہیں تھی۔ اس کے سر میں درد رہتا تھا۔ اس کے لئے اس نے مختلف قسم کی دوائیاں (Medicines) استعمال کرنا شروع کر دیں۔ لیکن سر کا درد پھر بھی کم نہیں ہوا تو اس نے ان دوائیوں کی Potency بڑھانا شروع کر دی یعنی بہت

High Potency کی Medicines لینا شروع ہو گئی۔ اس چیز کا اثر اس کی آنکھوں پر پڑا پہلے نظر آہستہ آہستہ کمزور ہونا شروع ہو گئی اور پھر ایک دن بالکل ہی نظر آنا بند ہو گیا۔ وہ دن اس کی زندگی کا بہت افسوس ناک اور تکلیف دہ دن تھا۔

میں جب بھی اس کزن کو دیکھتی ہوں تو مجھے بہت دکھ ہوتا ہے کہ دیکھو اس کی ہمت ہے کہ یہ اس حال میں بھی کتنی خوش رہتی ہے اور ویسے ہی سب سے ملتی اور ہنسی مذاق کرتی ہے جیسے پہلے کرتی تھی جب اس کی دونوں آنکھیں سلامت تھیں۔ مجھے بار بار اس کا سوچ کر یہ ہی خیال آتا ہے کہ یا اللہ تیرا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ تو نے مجھے اس آزمائش میں سے نہیں گزارا۔

میں اگر ایک منٹ کے لئے یہ سوچ لوں کہ میری آنکھیں نہیں ہیں اور میں اندھی ہوں تو اب میں کیا کیا کام کر سکتی ہوں اور کیسے زندگی گزاروں گی۔ تو سب سے پہلے تو یہ کہ نہ مجھے دن کا پتہ چلتا اور نہ ہی رات ہونے کا پتہ چلتا۔ نہ اپنے بہن بھائیوں کو دیکھ سکتی اور میری والدہ جو کہ اکثر زبان سے اپنی کوئی تکلیف نہیں بتاتیں۔ میں ان کی شکل دیکھ کر ہی ان کے چہرے کے تاثرات یعنی Expressions سے اندازہ لگا لیتی ہوں کہ انہیں کوئی مسئلہ ہے۔ پھر میں آہستہ آہستہ پیار سے ان سے بات پوچھتی ہوں اور ان سے Discuss کرتی ہوں اور انہیں پیار سے اس مسئلے کا حل بتا کر ٹھنڈا کر دیتی ہوں۔ اور وہ بالکل ایک چھوٹے بچے کی طرح تھوڑی ہی دیر میں سب کچھ بھول کر خوش ہو جاتی ہیں۔ میں یہ سوچ رہی ہوں کہ اگر میری آنکھیں نہ ہوتیں تو میں اپنی ماں کے چہرے کے تاثرات کیسے دیکھ

پاتی اور ان سے ان کی باتیں کیسے Share کرتی۔ پھر اپنے بڑے بھائی کی دو چھوٹی چھوٹی سی بیٹیوں کے ساتھ کیسے کھیلتی۔ ایک کی عمر دو ماہ ہے اور دوسری ڈھائی سال کی ہے۔ میں ان دونوں کے ساتھ بھی بہت Enjoy کرتی ہوں ان کی چھوٹی چھوٹی سی معصوم حرکتیں کیسے دیکھتی؟ اگر آنکھیں نہ ہوتیں تو۔ میں شام کو جب بھی آفس سے گھر واپس آ رہی ہوتی ہوں تو راستے میں ہی ان دونوں کے بارے میں سوچ سوچ کر خوش ہو رہی ہوتی ہوں کہ اب گھر جا کر ان کی معصوم حرکتیں دیکھوں گی اور ان سے خوب کھیلوں گی۔ یہ تمام خوشیاں بھی مجھے آنکھوں کی بدولت حاصل ہوئی ہیں اگر آنکھیں ہی نہ ہوتیں تو میں ان کو کیسے دیکھ پاتی۔ یااللہ تیرا لاکھ لاکھ شکر ہے میں جتنا بھی شکر کروں کم ہے۔

پھر اگر میں اندھی ہوتی تو مجھے نہ صفائی کا پتہ چلتا اور نہ گندگی کا۔ میں گند میں بھی بیٹھی رہتی تو مجھے کیا پتہ چلنا تھا۔ اور اب یہ حال ہے کہ ذرا سی کوئی چیز ادھر سے ادھر ہو جائے یا اپنی جگہ پر موجود نہ ہو تو مجھے سخت کوفت ہونے لگتی ہے۔ شام کو جب آفس سے گھر آتی ہوں تو پہلے ہر چیز کو اپنی اپنی جگہ پر رکھتی ہوں پھر آرام سے بیٹھتی ہوں یعنی مجھے بے ترتیبی بالکل پسند نہیں ہے۔ میرے اندر یہ جو طریقہ سلیقہ ہے یہ بھی آنکھوں کی بدولت ہے۔

پھر اگر میں اندھی ہوتی تو نہاتی کیسے، اپنے جسم پر لگی ہوئی میل کیسے صاف کرتی، کپڑوں کی Selection کیسے کرتی۔ خود کو بناتی سنوارتی کیسے۔ شیشہ میں اپنا چہرہ کیسے دیکھتی، اپنے بہن بھائیوں کو کیسے دیکھتی۔ اپنے مرشد کریم خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب جو کہ ہمارے روحانی باپ ہیں ان کو کیسے دیکھتی۔

اپنے پروفیشن (Profession) کے لحاظ سے میں ٹی وی میں

ایک ایڈیٹنگ انجینئر (Editing Engineer) ہوں یعنی سارا دن ٹی وی کے پروگرامز بنانے میں ہی گزر جاتا ہے۔ میں جب بھی کوئی نیا پروگرام بناتی ہوں اور لوگ اسے دیکھ کر پسند کرتے ہیں اور میری تعریف کرتے ہیں تو مجھے بہت خوشی ہوتی ہے کہ میری محنت ضائع نہیں گئی۔ یہ سب کچھ بھی آنکھوں کی بدولت ممکن ہوا ہے۔ اگر میں اندھی ہوتی تو پھر کیا کرتی۔ پتہ نہیں شاید گھر کے کسی کونے میں پڑی رہتی اور تین وقت کے کھانے کا انتظار کرتی کہ اب کوئی دے کہ اب۔ اور ہر وقت اسی بات پر گھر والوں سے لڑتی جھگڑتی رہتی۔

اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ میری دونوں آنکھیں سلامت ہیں اور آج میں اپنے پیروں پر کھڑی ہوں اور ہزاروں لاکھوں سے بہتر اور اچھی نوکری کر رہی ہوں۔ اور بہت خوشگوار زندگی گزار رہی ہوں۔ اللہ تعالیٰ کا بہت کرم ہے کہ میں نے آج تک کسی کے آگے ہاتھ نہیں پھیلائے۔ ہمیشہ دینے والا ہاتھ اللہ نے دیا ہے جبکہ اگر اندھی ہوتی تو شاید ہر چیز کے لئے یہاں تک کہ ایک گلاس پانی پینے کے لئے بھی دوسروں کی محتاج ہوتی یا شاید بھکارن بن کر ایک ایک روپیہ لوگوں سے مانگ رہی ہوتی۔ اس پر بھی اللہ کا شکر ادا کرتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے دونوں آنکھیں دیں اور کوئی بھکارن نہیں بنایا۔

اگر دونوں آنکھوں میں سے ایک بھی آنکھ خراب ہوتی یا میں کانی ہوتی تو تب بھی میری شکل بدصورت نظر آتی۔لوگ تو کیا کہتے میرا خود ہی اپنی شکل دیکھنے کو دل نہ کرتا۔

اگر آنکھیں نہ ہوتیں تو میرے سامنے کھانے کی کوئی بھی چیز رکھ دیتے جب تک کوئی ہاتھ میں پکڑا کر خود نہ کھلاتا میں سارا دن ہی بھوکی پیاسی بیٹھی رہتی اور ایک دن مر جاتی۔ ظاہر ہے بغیر کھائے پیئے آپ کتنے

دن زندہ رہ سکتے ہیں۔

یہی وہ آنکھیں ہیں جو پہلے آسمان پر اڑتے پرندے دیکھتی تھیں اور آج سائنس نے اتنی ترقی کر لی ہے کہ خود انسان نے آسمان پر اڑنا شروع کر دیا ہے یعنی ہوائی جہاز وغیرہ بنا لئے ہیں۔ اتنے چھوٹے چھوٹے بیکٹیریا یا جراثیم جو کہ ہم پہلے نہیں دیکھ سکتے تھے سیل یا آئٹم وغیرہ وہ بھی اب انسان ان آنکھوں سے دیکھ سکتا ہے۔ یہ جتنی بڑی بڑی ایجادات اور ترقیاں ہوئی ہیں ان سب کے پیچھے ویسے تو دماغ کا عمل دخل ہے لیکن اگر آنکھیں ہی نہ ہوتیں تو یہ سب کچھ ممکن نہیں تھا۔ کیونکہ دماغ تو صرف سوچ بچار کر سکتا ہے۔ Planing کر سکتا ہے لیکن اس Planing کو عملی جامہ یا مظاہراتی شکل میں لانا یعنی Practically کرنا آنکھوں ہی کی بدولت ممکن تھا۔

مختصر یہ کہ **آنکھیں** ایک ایسا ٹوپک ہے کہ ہم اس پر جتنا بھی سوچ بچار کریں گے اور جتنا بھی لکھیں کم ہے۔ اس پر ہم کتنی کتابیں بھی لکھ لیں گے تب بھی اللہ تعالیٰ کی اس ایک نعمت آنکھوں کی ہی خوبیوں کو بیان نہیں کر سکتے۔ اس لئے آخر میں میں صرف اتنا ہی کہوں گی کہ **"یا اللہ تیرا کروڑ ہا بار شکر ادا کرتی ہوں کہ تو نے ہمیں اتنی خوبصورت اور قیمتی آنکھیں مفت میں** دی ہیں۔"

لیکچر 11 :-

میری اور دوسرے تمام لوگوں کی کیفیات سننے کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ مجموعی طور پر جب ہم اپنی زندگی کا محاسبہ کرتے ہیں تو کوئی ناخوشی نظر نہیں آتی۔ اگر کوئی پیدا ہوتا ہے تو اس نے مرنا بھی

ہے تو یہ تو کوئی ناخوشی والی بات نہیں ہے۔ یہ تو اللہ تعالیٰ کا ایک نظام ہے اور مرنا کوئی بری بات تھوڑا ہی ہے جس طرح یہاں اس دنیا میں جب کوئی بچہ پیدا ہوتا ہے تو سب بہت خوش ہوتے ہیں بالکل اسی طرح مرنے کے بعد عالم اعراف میں ہم دوبارہ پیدا ہوتے ہیں۔ ہماری اس دنیا یعنی عالم ناسوت میں جب موت ہوتی ہے تو مرنے کے بعد کے عالم یعنی عالم اعراف میں ہماری پیدائش ہوتی ہے تو وہاں لوگ خوش ہوتے ہیں تو پھر یہ مرنا کوئی ناخوشی کی بات تو نہ ہوئی نا۔

یہاں اس مادی دنیا یعنی عالم ناسوت میں کوئی ناخوشی نہیں ہے جتنی بھی ناخوشیاں ہیں وہ ہماری اپنی خود ساختہ ہیں۔ جب ہم ان ناخوشیوں، پریشانیوں یا تکالیف پر غور کرتے ہیں تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ اس میں ہماری اپنی ہی کوئی سستی، کوتاہی یا غلطی شامل ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ تو ستر ماؤں سے بھی زیادہ پیار کرتے ہیں۔ وہ ہمیں کسی دکھ یا تکلیف میں کیسے دیکھ سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے تو کوئی ناخوشی پیدا ہی نہیں کی وہ تو صبح سے شام تک انسان کو بے شمار خوشیاں دینے میں مصروف رہتے ہیں۔

ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں :-

پھر یہ بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ کوئی ناخوش آدمی جنت میں **نہیں جا سکتا۔ نہیں جا سکتا۔ نہیں جا سکتا۔** جب آپ خوش ہوں گے تب ہی جنت میں جائیں گے۔ جنت آپ کو قبول کرے گی ورنہ نہیں۔

☆

شیطان کا مشن

پریکٹیکل 12 :-

آج کا پریکٹیکل 12 یہ ہے کہ

"آج دن بھر میں یہ سوچ بچار کریں کہ اللہ تعالیٰ نے سورج بنایا اگر سورج نہ نکلے تو کیا ہوگا؟ اور اسی طرح اگر رات ہی نہ ہو تو کیا ہوگا؟

لوگوں کی کیفیات :-

(1) رابعہ نور :-

آج میں نے سورج اور رات کے بارے میں کافی سوچا اور میرے اس چھوٹے سے ذہن میں جو جو باتیں آئیں وہ میں نے لکھ دیں ہیں۔ پہلے میں سورج کے بارے میں بتا رہی ہوں پھر اس کے بعد رات کے متعلق کچھ عرض کروں گی۔

سورج :-

جب میں نے سورج کے متعلق تفکر کیا تو مجھے یہ احساس ہوا کہ سورج اللہ تعالیٰ نے ایک بہت بڑی نعمت دی ہے۔ جیسے ہی سورج کی پہلی کرن زمین پر پڑتی ہے تو نہ صرف انسان بلکہ تمام چرند، پرند، حیوانات، نباتات، جمادات وغیرہ تمام مخلوقات جاگ اٹھتی ہیں۔ سب کو پتہ چل جاتا ہے کہ اب صبح ہوگئی ہے اور اپنے اپنے کاموں میں مشغول ہو جاتی ہیں۔ اگر صبح سورج نہ نکلے تو ہمیں دن کا پتہ ہی نہ چلے۔

صبح تمام چہل پہل سورج کے نکلنے سے ہی شروع ہوتی ہے جس طرح انسان صبح اللہ تعالیٰ کی عبادت اور ذکر کرتے ہیں بالکل اسی طرح پرندے بھی صبح اللہ تعالیٰ کا ذکر اور عبادت کرتے ہیں۔ اگر سورج نہ نکلے تو یہ چہل پہل بھی ختم ہو جائے گی۔

اگر سورج نہ نکلے تو ہم بہت سی نعمتوں سے محروم ہو جائیں گے۔ مثلاً : تمام فصلیں سورج کی گرمی سے پکتی ہیں اگر سورج نہ نکلے تو گندم کی فصل تیار نہیں ہو گی اور اگر گندم نہیں پکے گی تو ہم روٹی کیسے کھائیں گے اور اگر روٹی نہیں کھائیں گے تو زندہ کیسے رہیں گے اور جب زندگی ہی نہیں رہے گی تو حرکت ختم ہو جائے گی۔ حرکت ختم ہونے کا مطلب ہے کہ تمام کائنات ختم ہو جائے گی۔ دوسرے لفظوں میں حرکت کا نام ہی کائنات یا زندگی ہے۔

اگر سورج نہیں نکلے گا تو نہ کوئی سبزی تیار ہو گی نہ کوئی پھل غرض کے تمام اناج ختم ہو جائے گا۔

اگر سورج نہیں نکلے گا تو پودے کیسے پھلے بڑھے گے کیونکہ پودوں کو سورج کی روشنی نہ ملے تو وہ گل سڑ جائیں گے اور بڑے نہیں ہوں گے۔ ان کی نشوونما رک جائے گی اور ہم بے شمار نعمتوں سے محروم ہو جائیں گے۔

سورج ہمارے ماحول کو بھی Balance کرتا ہے مثلاً گرمی، سردی، دھوپ، چھاؤں، رات اور دن یہ سب سورج ہی کی بدولت ہیں۔

اگر سورج نہ نکلے تو ہمیں وقت کا بھی اندازہ نہیں ہو گا، مثلاً صبح، دوپہر، شام، رات وغیرہ وغیرہ۔

سورج نہ نکلے تو ہر طرف اندھیرا ہی اندھیرا ہو گا اور ہمیں کچھ دکھائی بھی نہیں دے گا۔ زندگی کا کوئی بھی عمل یا حرکت ممکن نہیں ہو سکے

گی۔ اندھیرے میں تو ہم ایک قدم بھی آگے نہیں بڑھا سکتے اور اگر انسان خود سے یہ چاہے کہ مصنوعی طریقے سے سورج جیسی روشنی اور تپش کا انتظام کرے تو یہ ممکن ہی نہیں ہے۔ ہم قدرت کا کبھی بھی مقابلہ نہیں کر سکتے۔ غرض مختصر یہ کہ سورج کے بغیر زندگی کا وجود ہی ممکن نہیں ہے۔

رات :-

پھر میں نے یہ سوچا کہ اگر رات ہی نہ ہو تو کیا ہو؟

رات ہوتی ہے تو ہم آرام کرتے ہیں اگر رات ہی نہ ہو تو ہم سارا دن کام کرکر کے نڈھال ہو جائیں گے۔ اگر رات نہ ہو تو نیند بھی نہیں آتی۔ دن میں کتنی بھی کوشش کر لیں لیکن ویسی نیند نہیں آئے گی جیسی رات کو پرسکون اور آرام دہ نیند آتی ہے۔ کیونکہ دن میں ہر طرف ٹریفک کا شور، لوگوں کا شور، کام کرنے والوں کا شور، پرندوں کا شور، جانوروں کا شور، T.V کا شور، ٹیلی فون کا شور، موبائل کا شور، دروازے کی گھنٹی کا شور، غرض کہ ہر طرف شور وغل رہتا ہے۔ لیکن رات کو کیونکہ سب کام کاج بند ہو جاتے ہیں اور سب کے آرام کا وقت ہوتا ہے۔ پرند، چرند، حیوانات وغیرہ بھی سب سو جاتے ہیں اس لئے خاموشی اور سکون ہوتا ہے۔ جب ماحول پرسکون ہو گا تو ظاہر ہے کہ نیند بھی اچھی آئے گی اس لئے رات بھی اللہ تعالیٰ کی ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ اس نعمت کا بھی میں اللہ تعالیٰ سے لاکھ لاکھ شکر ادا کرتی ہوں کہ اس نے رات بنائی ورنہ پتہ نہیں ہمارا کیا حال ہوتا۔

رات نہ ہو تو ہم مسلسل کام کرکر کے بھی بیمار پڑ جائیں گے۔ زندگی تب ہی برقرار رہ سکتی ہے جب ہر چیز Balance یعنی اعتدال میں ہو

ایسے توازن یا Balance کو اللہ تعالیٰ نے دن اور رات کا نام دیا ہے۔

رات اور دن سے متعلق میں نے کچھ قرآنی آیات تلاش بھی کی ہیں۔

ترجمہ:۔ ''اور ہم نے دن اور رات کو دو نشانیاں بنایا ہے۔ رات کی نشانی کو تاریک بنایا اور دن کی نشانی کو روشن۔ تاکہ تم اپنے پروردگار کا فضل (یعنی روزی) تلاش کرو اور برسوں کا شمار اور حساب جانو اور ہم نے ہر چیز کی (بخوبی) تفصیل بیان کر دی ہے۔''

(سورۃ بنی اسرائیل، آیت 12)

ترجمہ:۔ ''خدا ہی رات اور دن کو بدلتا رہتا ہے اہل بصارت کے لئے اس میں بڑی عبرت ہے۔

(سورۃ النور، آیت 44)

ترجمہ:۔ ''کیا انہوں نے نہیں دیکھا کہ ہم نے رات کو (اس لئے) بنایا ہے کہ اس میں آرام کریں اور دن کو روشن (بنایا ہے کہ اس میں کام کریں) بے شک اس میں مومن لوگوں کے لئے نشانیاں ہیں۔''

(سورۃ النمل، آیت 86)

ترجمہ:۔ ''کہو بھلا دیکھو تو اگر خدا تم پر ہمیشہ قیامت کے دن تک رات (کی تاریکی) کئے رہے تو خدا کے سوا کون معبود ہے جو

تم کو روشنی لا دے۔ تو کیا تم سنتے نہیں۔''

(سورۃ القصص، آیت 71)

ترجمہ:۔ ''کہو تو بھلا دیکھو تو اگر خدا تم پر ہمیشہ قیامت تک دن کئے رہے تو خدا کے سوا کون معبود ہے کہ تم کو رات لا دے جس میں تم آرام کرو تو کیا تم دیکھتے نہیں۔

(سورۃ القصص، آیت 72)

ترجمہ:۔ ''اور اس نے اپنی رحمت سے تمہارے لئے رات کو اور دن کو بنایا تاکہ تم اس میں آرام کرو اور (اس میں) اس کا فضل تلاش کرو اور تاکہ شکر کرو۔''

(سورۃ القصص، آیت 73)

اللہ تعالیٰ نے رات اور دن اسی لئے بنائے ہیں کیونکہ نہ ہم مسلسل جاگ سکتے ہیں اور نہ ہی مسلسل سو سکتے ہیں۔ اس میں بھی اللہ تعالیٰ کا بہت بہت شکر ہے کہ اس نے ہمیشہ کے لئے دن نہیں بنا دیا یا ہمیشہ کے لئے رات نہیں بنا دی ورنہ ہمارا وجود باقی نہ رہ سکتا۔

رات کو اللہ تعالیٰ نے بہت فضیلت بخشی ہے۔ رات ہمیں شعوری حواس سے لاشعوری حواس میں منتقل کرتی ہے اور لاشعوری حواس خواب کے حواس ہیں۔خواب کے حواس ہمیں لامحدودیت میں داخل کرتے ہیں جو ہمیں زمان و مکان یعنی Time & Space سے آزاد کر دیتے ہیں۔ زمان و مکان سے آزادی کا مطلب ہے محدودیت سے نکل کر لامحدودیت میں داخل ہو جانا ہے۔ اور اپنے رب کا عرفان حاصل کرنا۔

اللہ

↓

انسان کو بے شمار نعمتیں دیں

↓

جن میں رات ایک نعمت ہے

↓

رات ہمیں شعوری حواس سے لاشعوری حواس میں منتقل کرتی ہے

↓

لاشعوری حواس سے مراد خواب کے حواس ہیں

↓

یعنی محدودیت سے لامحدودیت میں داخل ہونا ہے

↓

یعنی اس مادی دنیا سے نکل کر غیب کی دنیا میں داخل ہو جانا ہے

↓

اور اپنے رب کا عرفان حاصل کرنا ہے

لیکچر 12 :-

جادو :-

ان ستر لوگوں کے گروپ میں سے کسی نے مرشد کریم عظیمی صاحب سے جادو کے بارے میں پوچھا تو آپ نے فرمایا کہ جادو کے بارے میں بغیر تصدیق کے لوگ کہنا شروع کر دیتے ہیں کہ جادو ہو گیا ہے حالانکہ انہوں نے خود اپنی آنکھوں سے کسی جن یا بھوت کو نہیں دیکھا ہوتا پھر بھی بڑے یقین سے یہ کہتے ہیں کہ فلاں بندے کو تو جن چمٹ گئے ہیں یا اس پر جنوں کا سایہ ہے۔ مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ روحانی مسائل کے سلسلے میں اکثر لوگ میرے پاس آتے ہیں کہ مجھ پر کسی نے جادو کر دیا ہے۔ کسی جن کا سایہ لگتا ہے آپ اسے نکال دیں۔ مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ جب میں ان پر غور کرتا ہوں تو مجھے تو کوئی جن یا بھوت وغیرہ نظر نہیں آتی اور نہ ہی کوئی جادو کا اثر ہوتا ہے۔ تو میں ان سے کہتا ہوں کہ بھئی آپ پر کسی نے جادو وغیرہ نہیں کیا اور نہ ہی کسی جن کا سایہ ہے۔ آپ بالکل ٹھیک ٹھاک ہیں تو وہ کہتے ہیں کہ عظیمی صاحب نے ہمیں ٹرخا دیا۔ جبکہ میں انہیں حقیقت سے آگاہ کر رہا ہوتا ہوں۔

زیادہ تر یہ ہوتا ہے کہ کمزور ذہن یا کمزور اعصاب کے لوگ شک میں مبتلا رہتے ہیں جس کی وجہ سے شیطان ان پر غالب رہتا ہے اور ان کے اندر جادو جیسے وسوسے ڈال دیتا ہے جادو مضبوط اعصاب کے لوگوں پر اثر انداز نہیں ہوتا کیونکہ انہیں یہ یقین ہوتا ہے کہ ہم نے آج تک کسی کا برا نہیں سوچا تو پھر اللہ تعالیٰ میرا کیسے برا کر سکتے ہیں۔ میری حفاظت ہر وقت اللہ تعالیٰ کر رہے ہیں اس لئے میرے اوپر کسی جادو وغیرہ کا اثر نہیں ہو سکتا۔

جادو کا توڑ :-

آپ لوگ یہ سوچ رہے ہوں گے کہ جادو تو رسول اللہ ﷺ پر بھی ہو گیا تھا۔ رسول اللہ ﷺ سورہ الفلق اور سورۃ الناس پڑھی تھی تو آپ ﷺ ٹھیک ہو گئے تھے۔ سورہ الفلق اور سورۃ الناس جادو کا توڑ ہے۔ لہٰذا آپ میں سے کسی پر بھی اگر جادو ہو جائے تو آپ سورۃ فلق اور سورۃ الناس پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں آپ لوگ اس پر یقین رکھیں کہ سورۃ فلق اور سورۃ الناس پڑھنے سے آپ ٹھیک ہو جائیں گے۔

سورة الفلق

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ٥

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ٥ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ٥ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ اِذَا وَقَبَ ٥ وَمِنْ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِي الْعُقَدِ ٥ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ ٥

ترجمہ:- ''کہو میں پناہ مانگتا ہوں صبح کے رب کی۔ ہر چیز کی بدی سے جو اس نے پیدا کی۔ اور اندھیری رات کی برائی سے جب اس کا اندھیرا چھا جائے۔ اور گنڈوں پر پڑھ پڑھ کر پھونکنے والیوں کی برائی سے۔ اور حسد کرنے والے کی برائی سے جب وہ حسد کرے۔

(سورۃ الفلق، آیت 1 تا 5)

سورة الناس

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ٥

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ ٥ مَلِكِ النَّاسِ ٥ اِلٰهِ النَّاسِ ٥ مِنْ

شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ٥ الَّذِيْ يُوَسْوِسُ فِيْ صُدُوْرِ النَّاسِ ٥ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ٥

ترجمہ:- ''کہہ میں پناہ میں آیا لوگوں کے رب کی، لوگوں کے بادشاہ کی، لوگوں کے معبود کی، بدی سے اس کی جو بہکائے اور چھپ جائے۔ وہ جو وسوسے ڈالتا ہے لوگوں کے دل میں، جنوں میں اور آدمیوں میں۔ (سورۃ الناس۔ آیت 1 تا 6)

یہ بھی سوچنے کی بات ہے کہ شیطان کیا کرتا ہے؟

حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا کہ شیطان کا صرف ایک مشن ہے کہ وہ انسان کو ناخوش کرتا ہے شیطان آپ کو کوئی نماز، روزے سے نہیں روکتا صرف آپ کو ناخوش کرتا ہے۔

یاد رکھیں :-

خوش ہونے والا انسان کبھی شیطان کے بہکانے میں نہیں آتا۔

اس کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے گزشتہ روز کے پریکٹیکل کی کیفیات سے متعلق بات کی جس میں لوگوں نے سورج اور رات کے اوپر تفکر کیا تھا۔ مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ آج ہم نے سورج اور رات میں غور کیا اگر سورج نہ ہو تو ہماری کھانے پینے کی تمام اشیاء ختم ہو جائیں گی۔ تمام پھل، فروٹ، سبزیاں سب ختم ہو جائیں گی اگر اناج ہی نہیں اُگے گا تو روٹی بھی نہیں ملے گی۔

بالکل اسی طرح ہمیں چاہئے کہ ہم سورج کی طرح اللہ تعالیٰ کی اور نعمتوں پر بھی تفکر کریں مثلاً :

نمبر 1- زمین ہی نہ ہو تو کیا ہو؟

یعنی زمین ہی نہ ہو تو آپ کہاں گھر بنائیں گے؟ کارخانے، سکول،

کالج، یونیورسٹیاں، بڑے بڑے شاپنگ پلازے، دس دس منزلہ عمارتیں یہ سب کہاں بنائیں گے؟ اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ اگر زمین ہی نہ ہوتی تو ہم کہاں پیدا ہوتے۔ کہاں رہتے، کہاں ہنستے کھیلتے وغیرہ وغیرہ۔ یہ اللہ تعالیٰ کی ہی دی ہوئی زمین ہے جس پر ہم لوگ رہتے سہتے اور خرید و فروخت کرتے ہیں اور گھر بناتے ہیں۔

نمبر 2- لوہا :-

اگر اللہ تعالیٰ لوہا نہ بناتے تو یہ ریل گاڑی کیسے بنتی۔ ریل گاڑیوں کی پٹڑیاں بھی نہ بنتیں، ہوائی جہاز بھی نہ ہوتے، ہماری سواری کی کوئی بھی چیز نہ بنتی، مثلاً سائیکل، موٹرسائیکل، سکوٹر، کاریں، بسیں، رکشے، ٹیکسیاں، بحری جہاز، کشتیاں اور اس کے علاوہ بے شمار لوہے سے بننے والی چیزیں ہیں جو انسان کے روزمرہ استعمال میں آتی ہیں پھر بھی اگر ہم اللہ تعالیٰ کا شکر ادا نہ کریں تو یہ کتنے افسوس کی بات ہے۔

نمبر 3- الومینیم :-

الومینیم بھی اللہ تعالیٰ کی ایک نعمت ہے۔ یہ ایسی دھات ہے جس کو پگھلا (Melt) کے مختلف قسم کے برتن وغیرہ تیار کئے جاتے ہیں اگر الومینیم نہ ہوتی تو برتن کیسے بنتے؟

نمبر 4- سونا چاندی :-

اگر سونا چاندی نہ ہوتا تو ہماری معیشت کیسے قائم رہتی؟

نمبر 5- زمین و آسمان :-

زمین و آسمان بھی اللہ تعالیٰ کی نعمتیں ہیں۔ ان کے لیے بھی اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنا چاہئے۔ زمین و آسمان کے اندر اللہ تعالیٰ نے جو کچھ بنایا

ہے وہ اس لئے تاکہ ہم ان سے فائدہ اٹھائیں اور ان نعمتوں پر غور وفکر کریں تفکر کریں اور اللہ تعالیٰ کا شکر کریں۔

فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ o

ترجمہ :- ''تو تم اپنے رب کی کون کون سی نعمت کو جھٹلاؤ گے۔''

(سورۃ الرحمٰن، آیت 13)

نمبر 6- دل :-

آپ اپنے دل پر تفکر کریں تو مزید پچاس باتوں کا علم ہو جائے گا۔ مثلاً دوران خون، نظام ہضم، نظام تنفس، گردوں، پھیپھڑوں، معدہ اور آنتوں کی کارکردگی بھی دل کی دھڑکن کی محتاج ہے۔

نمبر 7- دماغ :-

دماغ پر تفکر کریں تو آپ کو اللہ تعالیٰ کی اس نعمت کے بارے میں ہزاروں باتیں پتہ چلیں گیں۔ دماغ ایک ریسیور ہے جسم کی تمام حرکات و سکنات کا دارومدار دماغ کی اطلاعات پر منحصر ہے۔

تفکر :-

انسان اللہ کی کون کون سی نعمتوں کا شکر ادا کرے۔ یہ بے شمار ہیں۔

نمبر 1- انسان اور تمام حیوانات میں یہ ہی فرق ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو سوچ بچار اور تفکر دیا ہے اگر یہ سوچ بچار اور تفکر نہ ہو تو پھر بکری اور انسان میں کیا فرق ہے۔

نمبر 2- اگر انسان میں سوچ بچار نہیں ہے تو وہ کتا، بلی، بکری یا طوطا یعنی جانور ہے۔

نمبر 3- ہم دیکھتے ہیں کہ تفکر کرنے والے بلا تفریق مذہب و ملت، ماہر ڈاکٹر، انجینئر اور عظیم سائنس دان بنے۔ (علامہ اقبال نے تفکر کیا تو ایک نئی مملکت پاکستان وجود میں آئی۔) نئی نئی ایجادات کیں۔ یورپ امریکہ، جاپان اور چائنہ کے مفکرین نے دنیا کو ادوایات، جدید آلات اور تعیشات کا سامان مہیا کیا۔

نمبر 4- جو قومیں تفکر نہیں کرتیں تو وہ پسماندہ رہتی ہیں اور غلام بنا لی جاتیں ہیں۔

نمبر 5- اگر ایک مسلمان، کافر یا مشرک جو بھی کنواں کھودے گا پانی تو نکلے گا۔

مختصر یہ کہ جب انسان اللہ تعالیٰ کی نعمتوں پر، اپنی زندگی پر، اپنے جسم کے اعضاء پر غور و فکر کرتا ہے تو وہ جانوروں کی صف سے نکل کر انسانوں کی صف میں کھڑا ہو جاتا ہے۔ آج مسلمان جو ذلیل و خوار ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کی زندگی میں سے سوچ بچار اور تفکر ختم ہو گیا ہے۔

نوٹ :-

ہمارے ناخوش ہونے کی ایک وجہ تفکر کا نکل جانا بھی ہے۔

نتیجہ :-

آج کی اس ساری بحث کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ جب تک انسان سوچ بچار سے کام لیتا ہے تو وہ خوش رہتا ہے اور جب سوچ بچار سے کام نہیں لیتا تفکر نہیں کرتا تو ناخوش رہتا ہے۔

☆

ضمیر کیا ہے؟

پریکٹیکل 13 :-

آج کا پریکٹیکل 13 یہ ہے کہ:

اللہ تعالیٰ نے جو آپ کو تھوڑا سا تفکر کرنے کا موقعہ دیا ہے تو آپ سب آپس میں گھر والوں، دوستوں، رشتے داروں، ہمسائیوں سے سب سے اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کے بارے میں بات چیت کریں۔ سوچ بچار کریں اور اسے اپنی ڈائری پر نوٹ کریں۔

لوگوں کی کیفیات

(1) فائزہ اکبر :-

میں نے کل سارا دن میں یہ سوچا کہ زندگی میں تغیرات بہت اہمیت رکھتے ہیں۔

(2) ابرار صاحب :-

کل میں کافی دیر تک اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کے بارے میں سوچتا رہا تو مجھے یہ احساس ہوا کہ تمام حواس، شعوری اور لاشعوری تمام نعمتیں جو ہمیں حاصل ہیں اگر ہم ان سے فائدہ نہیں اٹھاتے تو یہ ہماری اپنی ہی کاہلی اور سستی کا نتیجہ ہے۔

(3) جاوید صاحب :-

میرے اندر تین سے چار سال کی مسلسل پریکٹس (Practice) سے یہ شعور پیدا ہو گیا ہے کہ زندگی کی تمام حرکات ایک خاص Angle اور توازن سے قائم ہیں۔

(4) ساجد صاحب:-

کل میں نے اللہ کی نعمتوں کے بارے میں سوچا تو یہ احساس پیدا ہوا میں نے اللہ تعالیٰ کی بے شمار عطا کردہ نعمتوں کا شکر چوبیس گھنٹوں میں سے صرف 30 سے 35 منٹ کیا۔

(5) ناہید صاحب :-

میں نے کل یہ سوچا کہ آدمؑ و حوا نے ناشکری کر کے جنت کی قدر نہیں کی لیکن ہمیں اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنا چاہیے کہ اس نے ہمیں یہ دنیا عطاء کی جو ہمیں مفت حاصل ہوئی ہے۔

(6) عبدالحمید بٹ صاحب:-

بٹ صاحب نے اپنی کیفیات بتاتے ہوئے کہا کہ میں نے کل اللہ تعالیٰ کی کچھ نعمتوں کے بارے میں اپنے دوستوں اور گھر والوں کے ساتھ مل کر تفکر کیا وہ نعمتیں کچھ یوں ہیں۔ مثلاً آنکھ، ناک اور کان تمام اللہ کی نعمتیں ہیں ان پر سوچ بچار اور تفکر کیا۔ اس کے علاوہ پانی پر تفکر کیا کہ تین حصے پانی اور ایک حصہ زمین ہے۔ بجلی پانی سے پیدا ہوتی ہے۔ مچھلیاں بھی پانی میں رہتی ہیں۔ بارشوں کے ذریعے اللہ تعالیٰ ہمیں وافر مقدار میں پانی مہیا کر دیتے ہیں پھر ہوا میں مختلف گیسیں موجود ہیں مثلاً آکسیجن گیس جس پر

ہماری زندگی قائم و دائم ہے اگر ہوا میں آکسیجن موجود نہ ہو تو ہم سانس نہیں لے سکتے اور فوراً مر جائیں گے اس کے علاوہ میں نے **آگ** پر بھی تفکر کیا کہ اگر آگ نہ ہوتی تو ہمارے گھروں کا چولھا کیسے چلتا، یعنی ہم کھانا کیسے پکاتے۔ اسی آگ کو کچھ لوگ مثبت طرزوں میں استعمال کرتے ہیں اور کچھ لوگ منفی طرزوں میں استعمال کرتے ہیں یعنی کسی کا گھر جلانے کے لئے بھی ہی آگ استعمال ہوتی ہے۔میں نے غور و فکر کیا کہ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی کوئی بھی نعمت نقصان دہ یا ناخوشی کا باعث نہیں ہو سکتی یہ ہم انسان ہی اس چیز کو بھی معانی پہناتے ہیں تو وہ مثبت یا منفی بن جاتی ہے اب دیکھا جائے تو آگ تو ایک ہی چیز ہے اب آپ اس کو چاہے کسی کا گھر جلانے کے لئے منفی طرزوں میں استعمال کر لیں یا اپنے گھر میں کھانا پکانے کے لئے مثبت طرزوں میں استعمال کر لیں۔

(7) باجی سلمیٰ (انگلینڈ والی) :-

کل ان چیزوں کا ذکر ہوا تھا کہ ہم ان نعمتوں کا شکر ادا نہیں کر سکتے۔ ہمارے جذبات ان کا نچوڑ ہیں۔ ہمیں ایسے کام کرنے چاہئیں جن سے دوسروں کا بھلا ہو فائدہ ہو۔ اور ہمیں ایسے کام ہرگز نہیں کرنے چاہئیں جن سے دوسروں کا برا ہو یا نقصان ہو۔

(8) ایک بزرگ آنٹی :-

میری زندگی کا ایک بہت بڑا تجربہ ہے کہ جب سے میں اپنے پیر و مرشد سے بیعت ہوئی ہوں اور میں نے سوچ بچار کرنا شروع کر دیا ہے۔ جو بات میں اب سوچتی ہوں وہ پہلے کبھی نہیں سوچی تھی کہ ہم نے اپنی اب تک کی زندگی جانوروں کی طرح گزار دی۔

(9) رابعہ نور :-

پیدائش :-

میں نے کل اس بارے میں دن بھر اپنے گھر والوں اور دوستوں سے مل کر تفکر کیا کہ اگر اللہ تعالیٰ ہمیں پیدا ہی نہ کرتے تو اس پر ہمارا کیااختیار تھا اور اس طرح زندہ ہونے کے بعد یعنی ہماری پیدائش کے بعد اگر ہم ہمیشہ بچے ہی رہتے تو کیا ہوتا یا جوان ہی رہتے تو کیا ہوتا یا بوڑھے ہی رہتے تو کیا ہوتا کیا ان میں سے کسی پر بھی ہمارا کوئی اختیار یا کنٹرول ہے۔ ایک بچہ لاکھ کوشش بھی کرے تو وہ ہمیشہ بچہ نہیں رہ سکتا ہر لمحہ وہ بڑا ہو رہا ہے یعنی جوان ہو رہا ہے اور اسی طرح ہر جوان آدمی کچھ بھی کرے وہ اپنی جوانی کو ہمیشہ قائم نہیں رکھ سکتا۔ آخر ایک دن اسے بھی بوڑھا ہونا ہی ہے۔

موت :-

اسی طرح پیدائش کے بعد موت پر بھی ہمارا کوئی کنٹرول نہیں ہے نہ ہم اپنی مرضی سے پیدا ہوتے ہیں اور نہ ہی اپنی مرضی سے مرتے ہیں تو پھر غور وفکر کرنے والی بات یہ ہے کہ پیدائش سے لے کر موت تک کی جو زندگی ہے اس پر ہمارا کیسے کنٹرول یا کوئی اختیار ہو سکتا ہے۔ وہ بھی تو اللہ تعالیٰ کے ہی اختیار میں ہے جس کی واضح مثال ہمارا بچپن، جوانی اور بڑھاپا ہے۔ ان تین Stages میں زندگی کی کوئی بھی حرکت یا عمل اللہ تعالیٰ کی مرضی کے بغیر نہیں ہوسکتا۔

اللہ

↓

کن

↓

انسان کو تخلیق کیا

↓

پیدائش .... موت

(درمیانی زندگی)

↓

عالم ناسوت جہاں ہم زندگی گزارتے ہیں

پیدائش .... موت

(اللہ کے اختیار میں ہے) (پیدائش اور موت کا درمیانی وقفہ) (اللہ کے اختیار میں ہے)

↓

اس پر بھی ہمارا کوئی اختیار نہیں

↓

ہماری ہر حرکت اور عمل اللہ کے اختیار میں ہے

↓

تو پھر انسان کو مثبت طرز فکر اپنانی چاہئے

↓

مثبت طرز فکر یہ ہے کہ ہر چیز کا رخ منجاب اللہ ہو

↓

مثبت طرز فکر سے ہر چیز ہمارے لئے خیر و برکت بن جاتی ہے

↓

جتنا ہم اللہ کا شکر ادا کریں گے

↓

ہم خوش رہیں گے

↓

جنت ملے گی

ہر چیز کا رخ منجانب اللہ ہونا چاہئے :-

جب یہ ساری زندگی ہے ہی اللہ تعالیٰ کے اختیار میں تو پھر ہم یہ دعوے کیوں کرتے ہیں کہ یہ کام میں نے کیا۔ یہ چیز مجھے اس لئے ملی کہ اس کے لئے میں نے محنت کی تھی۔ یہ گھر میں نے بنایا ہے یہ گاڑی میری محنت کی کمائی کی وجہ سے مجھے ملی ہے یہ بچہ میرا ہے ہر چیز میں ہم خود کو اپنی ذات کو اہمیت دیتے ہیں اور اللہ تعالیٰ کو بھول ہی جاتے ہیں جس کے اختیار میں سب کچھ ہے اور اگر وہ نہ چاہئے تو ہم پیدا ہی نہ ہوتے ۔اگر اللہ تعالیٰ مجھے ہمیشہ بچہ ہی رکھتے اور جوان ہی نہ کرتے تو میری شادی کیسے ہوتی بچے کیسے آتے پھر اگر اچھی صحت نہ دیتے تو میں کیسے محنت کر سکتا تھا۔ محنت کرنے کے لئے اچھی صحت اور طاقت دینے والا بھی تو اللہ تعالیٰ ہی ہے۔

اس لئے ہمیں اپنی طرز فکر یہ بنانی چاہئے کہ ہر چیز مجھے اللہ تعالیٰ دے رہے ہیں یعنی **ہر چیز کا رخ منجانب اللہ ہونا چاہئے۔**

لیکچر 13 :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ ماشاء اللہ سب نے بہت اچھا سوچا ہے اور اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ ہم نے سوچنا شروع کر دیا ہے۔ مثلاً:

ہوا :-

ہوا توازن سے چل رہی ہے اگر ہوا بند ہو جائے تو ہم سانس نہیں لے سکیں گے اور مر جائیں گے اور اس طرح اگر ہوا بہت تیز چلنا شروع ہو جائے اور آندھیاں آ جائیں تو بھی انسان کا زمین پر چلنا پھرنا مشکل ہو جائے اور ان آندھیوں سے جو نقصانات ہوں گے ان کا تو حساب ہی نہیں

لگایا جا سکتا۔

پانی :-

پھر پانی تین حصے ہے اگر اللہ تعالیٰ پانی برسانا ہی بند کر دیں تو زندگی ختم ہو جاتی ہے۔ ایک بندہ ایک لاکھ کا پانی ہر ماہ پی جاتا ہے جو کہ اللہ تعالیٰ اسے مفت دے رہے ہیں۔

آکسیجن :-

اسی طرح **آکسیجن** کا اگر حساب لگائیں تو دو لاکھ دس ہزار کی آکسیجن ہر بندہ ایک مہینے میں استعمال کرتا ہے اور اگر چھ بندے ایک گھر میں ہوں تو وہ بارہ لاکھ کی آکسیجن ہر ماہ استعمال کرتے ہیں جس کا اسے پتہ ہی نہیں ہے۔ پھر مصنوعی طریقہ سے جو آکسیجن ہر وقت منہ پر لگانی پڑتی ہے اس سے تکلیف بھی ہوتی ہے ہر وقت منہ پر آکسیجن کا ماسک چڑھانا پڑتا ہے جبکہ جو آکسیجن ہم ہوا سے مفت حاصل کر رہے ہیں اس میں کوئی ماسک بھی نہیں لگانا پڑتا اور نہ ہی کوئی تکلیف ہوتی ہے ہم اپنے روٹین کے کام بھی کرتے رہتے ہیں اور ہوا سے مفت میں آکسیجن بھی حاصل کرتے رہتے ہیں۔

زمین :-

پھر **زمین** جو آپ استعمال کرتے ہیں جس پر آپ گھر بناتے ہیں وہ اللہ تعالیٰ نے دی پھر اس کو خریدنے کے لئے پیسے بھی دیئے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ جو میری نعمتوں کا شکر ادا کرتے ہیں میں انہیں مزید نعمتیں دیتا ہوں۔

اولاد :-

اگر اولاد بھی نہ ہوں تو کیا ہو گا۔ اولاد بھی تو اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے۔ کئی ایسے لوگ ہیں جن کے گھر دس سال سے اولاد نہیں ہوئی جبکہ وہ Medically بالکل ٹھیک ٹھاک ہیں۔ پھر اولاد گونگی بہری یا معذور بھی پیدا ہوتی ہے تو اللہ تعالیٰ نے جب صحت مند اولاد دی ہے تو اس کا بھی شکر ادا کرنا چاہیے۔

ان چند دنوں کی پریکٹس سے ہمارا ذہن اس طرف متوجہ ہوا کہ ہم ان نعمتوں کو یاد کریں جو اللہ تعالیٰ نے ہمیں مفت میں عطاء کی ہوئی ہیں۔

ضمیر کیا ہے؟

ہر انسان کو اللہ تعالیٰ نے ضمیر عطا کیا ہے۔ ضمیر سے مراد وہ ایجنسی ہے جو انسان کو برائیوں سے روکتی ہے اور اس کے ساتھ اگر یہ برائیاں ہو جائیں تو ہمیں اچھائیوں کی طرف متوجہ کرتی ہے۔

مثلاً بنی اسرائیل کے خلاف دعائیں کیوں قبول نہیں ہوتیں۔ اسی پر غور کرتے کرتے میں مراقبے میں چلا گیا تو وہاں فرشتوں سے میں نے سوال کیا۔

ضمیر کیا ہے؟

اللہ نے

↓

کن فرمایا

↓

اپنی روح پھونکی

↓

کائنات تخلیق ہوئی

↓

انسان کی تخلیق ہوئی

↓

انسان سے مراد روح ہے

↓

گوشت پوست کا جسم اس اصل انسان یعنی روح کا لباس ہے

↓

روح کیا ہے؟

↓

اللہ کا امر ہے (امر ربی ہے)

↓

نور ہے

↓

یہی اللہ تعالیٰ کا نور ہے

↓

جسے نور باطن کہا گیا ہے

↓

نور باطن

ہی

ضمیر ہے

فرشتوں سے سوال؟

مرشد کریم عظمی صاحب نے مراقبے میں آپ نے فرشتوں سے سوال کیا لوگ جو اتنی دعائیں مانگتے ہیں یہ کہاں جاتی ہیں؟ تو فرشتوں نے الٹا مرشد کریم سے یہ سوال کیا کہ آپ یہ بتائیں کہ جو لوگ سارا دن گانے گاتے ہیں، غیبت کرتے ہیں، غصہ کرتے ہیں، نفرت کرتے ہیں، خرافات بولتے ہیں، یہ سب کہاں جاتے ہیں۔ مختصر یہ کہ جہاں لوگ کے گانے جاتے ہیں وہاں یہ دعائیں بھی چلی جاتی ہیں یعنی کوڑے خانے میں۔

دعا کے اصول :-

جس آدمی سے آپ نے کام لینا ہے اس تک رسائی حاصل کریں یا پھر اگر آپ کی رسائی وہاں تک نہیں ہے تو پھر جن بندوں کی رسائی ہے ان سے رابطہ قائم کریں۔

ہمیں تو یہ ہی نہیں پتہ کہ جس ہستی یعنی اللہ تعالیٰ سے ہم دعائیں مانگ رہے ہیں۔ وہ اللہ کہاں ہے ہمارے اندر تو یہ بھی یقین نہیں کہ اللہ تعالیٰ ہمارے اندر ہے جو چیز اندر ہے وہ ہم باہر تلاش کرتے ہیں۔

پھر اللہ تعالیٰ کہتے ہیں کہ میں تمہاری رگ جاں سے زیادہ قریب ہوں میں تمہارے اندر ہوں تم مجھے دیکھتے کیوں نہیں؟

نوٹ :-

دعا اس لئے قبول نہیں ہوتی کہ ہم اللہ تعالیٰ تک دعا پہنچانے کے قانون سے واقف نہیں ہیں۔

دعا کا قانون:

ذہنی یکسوئی ہے۔

ضمیر کی ملامت :-

ضمیر کی ملامت یہ ہے کہ جب آپ سے کوئی برا کام سرزد ہو جائے تو ضمیر پہلے تو آپ کو اس کام سے روکتا ہے پھر اگر وہ کام ہو جائے تو اس کے اوپر ضمیر آپ کو احساس شرمندگی کا احساس دلاتا ہے۔

ضمیر ہر وقت آپ کو اچھے کام کرنے کی تلقین کرتا رہتا ہے اور برے کاموں سے بچنے کی ہدایات بھی دیتا رہتا ہے۔

ضمیر ایک احساس ہے :-

ضمیر آدمی کے اندر وہ احساس ہے جو انسان کو اچھائی اور برائی کے تصور سے ہر وقت آگاہ کرتا رہتا ہے۔

اللہ کا نور:-

اب ہمیں اس بات کا علم ہوا کہ ہمارے اندر اللہ تعالیٰ کا جو نور کام کر رہا ہے وہ ہی ضمیر ہے جسے حضور بابا قلندر اولیاءؒ نے نورِ باطن کہا ہے۔

ایک انسان ضمیر کی طرف جتنا متوجہ ہو گا۔ ضمیر اسی مناسبت سے اس کی ہدایت بھی کرتا چلا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ضمیر کی رہنمائی وہی لوگ حاصل کر سکتے ہیں جو ضمیر کی طرف توجہ دیتے ہیں۔ جو اس طرف متوجہ ہی نہیں ہوتے ضمیر ان کی کیا رہنمائی کرے گا۔

ضمیر سے دوری:-

ہم ضمیر کی طرف متوجہ نہ بھی ہوں پھر بھی ضمیر اپنا کام کرتا رہتا ہے

پھر ایک وقت ایسا آتا ہے کہ **انسان کی ضد کی وجہ سے ضمیر مردہ ہو جاتا ہے۔ اور پھر** اللہ تعالیٰ سے دوری اور شیطان سے قربت ہوجاتی ہے اور ایسے ہی لوگوں کے لئے اللہ تعالیٰ نے عذاب الیم تیار کر رکھا ہے۔

خَتَمَ اللّٰهُ عَلٰى قُلُوْبِهِمْ وَعَلٰى سَمْعِهِمْ ؕ وَعَلٰٓى اَبْصَارِهِمْ
غِشَاوَةٌ ز وَّ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيْمٌo

ترجمہ:- ''اللہ تعالیٰ نے ان کے دلوں اورکانوں پر مہر لگا رکھی ہے اور ان کی آنکھوں پر پردہ پڑا ہوا ہے اور ان کے لئے بڑا عذاب الیم تیار ہے۔''

(سورۃ البقرۃ، آیت 7)

جب ایک انسان ضمیر کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو ضمیر اس کی رہنمائی ضرور کرتا ہے اور جب انسان ضمیر کی ہدایت پر عمل کرنا شروع کر دیتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ اس کے اندر اللہ تعالیٰ سے تعلق یا ربط (Connection) ہو گیا ہے۔

☆

ضمیر سے دوری

⇓

انسان کے اندر

⇓

ضمیر نور باطن ہے

⇓

جو ہر لحہ انسان کی رہنمائی کرتا ہے

⇓

مگر انسان کی ضد کی وجہ سے

⇓

ضمیر مردہ ہو جاتا ہے

⇓

انسان شیطان کے چکر میں پھنس جاتا ہے

⇓

ایسے ہی لوگوں کے لئے اللہ تعالیٰ نے کہا ہے کہ

⇓

اللہ تعالیٰ نے ان کے دلوں اور کانوں پر مہر لگا رکھی ہے
اور ان کی آنکھوں پر پردہ پڑا ہوا ہے
اور ان کے لئے بڑا عذاب الیم ہے

ضمیر کی ملامت

پریکٹیکل 14 :-

آج کا پریکٹیکل 14 یہ ہے کہ

''آپ نے (24) چوبیس گھنٹوں میں یہ Practice کرنی ہے کہ آپ کے ضمیر نے دن بھر میں آپ کو کتنا ملامت کی؟

یا

آپ نے کتنے برے کام کئے جس پر آپ کے ضمیر نے آپ کو ملامت کی اور آپ نے ضمیر کو کتنا Ignore یعنی نظر انداز کیا؟

لوگوں کی کیفیات :-

(1) حیدر صاحب :-

دن بھر میں مجھے چار مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔

(2) شاہد بشیر صاحب :-

دو مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔

(3) ظفر صاحب :-

آج دن بھر میں چھ بار ضمیر نے ملامت کی۔

(4) خالد صاحب :-

نو مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔

(5) عائشہ صاحبہ :-

چھ مرتبہ ضمیر نے ملامت کیا۔ 2 بار میں نے Ignore کیا یعنی نظر انداز کیا۔

(6) صائمہ صاحبہ :-

پانچ مرتبہ ضمیر نے ملامت کی اور چار مرتبہ میں نے اسے Ignore یعنی نظر انداز کیا۔

(7) فائزہ مقصود صاحبہ :-

پانچ مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔
دو مرتبہ غصہ کیا۔
دو مرتبہ کسی کا مذاق اڑایا۔
ایک مرتبہ غیبت کی۔

(8) نجمہ صاحبہ :-

دو مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔ دونوں بار غصہ آیا تھا۔

(9) ایک بزرگ خاتون :-

چھ مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔

(10) طاہرہ صاحبہ :-

ایک مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔

(11) شہناز صاحبہ :-

تین مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔
دو بار کام والی پر غصہ کیا ایک بار برا خیال آیا۔

(12) نازلی صاحبہ :-

دو مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔
(دونوں بار کسی کے بارے میں بدگمانی پیدا ہوئی)۔

(13) مشتاق احمد صاحب:-

تین مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔
(تینوں بار دل میں برے خیال آئے)۔

(14) حمید بٹ صاحب :-

ایک مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔

(15) مجید صاحب :-

آج کسی چیز پر ملامت نہیں ہوئی۔

(16) رابعہ نور :-

آج اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ میں نے دن بھر میں کوئی ایسا کام ہی نہیں کیا جس پر ضمیر نے مجھے ملامت کیا ہو۔

لیکچر 14 :-

اس مشق کے ذریعہ انسان اس کی کمزوریوں کی طرف متوجہ کیا گیا ہے۔ یہ سب چیزیں ہم فوراً نہیں چھوڑ سکتے مثلاً غصہ، غیبت، وغیرہ۔

غصہ :-

غصہ فطری تقاضہ ہے لیکن دیکھنا یہ ہے کہ اس پر کنٹرول کتنا حاصل ہوا ہے پھر یہ بھی سوچنا چاہئے کہ غصہ کیوں نہیں کرنا چاہئے۔

نمبر1 نمبر ایک تو یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے غصہ منع فرمایا ہے اور جتنے بھی (ایک لاکھ چوبیس ہزار) پیغمبران کرام گزرے ہیں انہوں نے غصہ سے منع فرمایا ہے۔

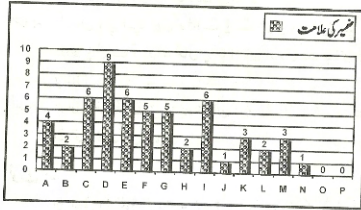
نمبر2 مثلاً ایک گھر کے لان میں گھاس کے ساتھ بہت سی جڑی بوٹیاں بھی نکل آتی ہیں تو ان کو نکالنا ضروری ہے۔اسی طرح غصہ ہر انسان کے اندر وہ فالتو جڑی بوٹیاں ہیں جن کو انسان کے اندر سے مکمل طور پر ختم تو نہیں کیا جا سکتا لیکن ہاں کافی حد تک انہیں کنٹرول ضرور کیا جا سکتا ہے۔

نمبر3 غصہ ایک ایسا عمل ہے جس سے آپ کو اور آپ کے بھائی کو بھی تکلیف ہو اور معاشرے میں بھی وہ برائی پھیلے اور دوسرے لوگوں کو بھی اس سے نقصان ہو۔

نمبر4 جو لوگ غصہ کرتے ہیں تو ان کا B.P یعنی Blood Pressure بھی بہت High ہو جاتا ہے۔غصہ کرنے سے خون میں ارتعاش پیدا ہوتا ہے اور اس کے اعصاب متاثر ہو کر اپنی انرجی ضائع کر دیتے ہیں اس لئے جو لوگ زیادہ غصہ کرتے ہیں ان کی قوت مدافعت بھی کم ہو جاتی ہے۔

نمبر5 غصہ کرنے والے کے چہرے پر معصومیت بھی نہیں رہتی۔

نمبر6 غصہ کرنے سے آپس کی محبت کم ہوتی ہے ایک دوسرے کو نیچا دکھانے کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔

ضمیر کی ملامت

نمبر شمار	افراد	ضمیر کی ملامت		نمبر شمار	افراد	ضمیر کی ملامت
A	حیدر صاحب	4		I	بزرگ خاتون	6
B	شاہد بشیر	2		J	طاہرہ صاحبہ	1
C	ظفر صاحب	6		K	شہناز صاحبہ	3
D	خالد صاحب	9		L	نازلی اکبر صاحبہ	2
E	عائشہ صاحبہ	6		M	مشتاق احمد صاحب	3
F	صائمہ صاحبہ	5		N	حمید بٹ صاحب	1
G	فائزہ مقصود	5		O	مجید صاحب	0
H	نجمہ صاحبہ	2		P	رابعا نور	0

نمبر7 اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ جو لوگ غصہ پی جاتے ہیں ایسے احسان کرنے والے بندوں سے اللہ تعالیٰ محبت کرتے ہیں اور وہ بندے اللہ تعالیٰ کے دوستوں میں شامل ہو جاتے ہیں یعنی اللہ تعالیٰ غصہ نہ کرنے والوں کو اپنا دوست رکھتے ہیں۔

مثلا :- اگر ماں باپ اپنے بچوں کو کھلاتے پلاتے ہیں یا ماں اپنے بچے کو دودھ پلاتی ہے تو وہ اللہ تعالیٰ پر کیا احسان کر رہی ہے یہ اس کی Duty ہے۔

نمبر8 جو لوگ غصہ کرتے ہیں ایسے احسان نہ کرنے والے بندے سے اللہ تعالیٰ محبت نہیں کرتا۔

نوٹ :-

اللہ تعالیٰ اپنی مخلوق سے محبت کرتے ہیں اور وہ سب کو خوش دیکھنا چاہتے ہیں۔

غیبت :-

اس کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے غیبت کے بارے میں فرمایا کہ:

غیبت کرنا دوسرے کی عزت نفس کو مجروح کرنا ہے اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ ”غیبت کرنا ہے ایسا ہے جیسے مردہ بھائی کا گوشت کھانا۔“

نمبر 1- ایک تو آپ نے اپنے بھائی کی غیبت کی۔
نمبر 2- دوسرا اسے اذیت بھی دی۔
نمبر 3- اور تیسرا اللہ تعالیٰ کی تخلیق میں نقص یا خامیاں نکالنے والے آپ

کون ہوتے ہیں۔

غیبت کرنا ایسے ہی ہے جیسے کہ آپ اپنے سگے بھائی کا قتل یا خون کریں اور پھر کتے کی طرح اسے چاٹیں۔

غیبت کے متعلق مرشد کریم عظیمی صاحب نے اپنا ایک واقعہ سنایا کہ

واقعہ :-

آج سے بہت عرصہ پہلے کی بات ہے میں نے خواب میں دیکھا کہ کوئی صاحب ہیں ان کی انگلی کٹی ہوئی ہے اور وہ انگلی میرے منہ کے اندر ہے میں کافی کوشش کرتا ہوں کہ کسی طرح یہ انگلی میرے منہ سے باہر نکل آئے لیکن وہ بہت بری طرح میرے منہ میں پھنسی ہوئی ہے۔ انگلی سے مسلسل خون نکل رہا ہوتا ہے اب اس خون سے میرا سارا جسم بھرا ہوا تھا۔ کیونکہ میں نے حلق تو بند کر رکھا تھا اس لئے سارا خون منہ سے نکل کر سارے جسم پر پھیل رہا تھا اور میں پوری طرح اس خون میں لت پت تھا۔ جب صبح میری آنکھ کھلی تو اب مجھے بہت پریشانی ہوئی کہ پتہ نہیں اب مجھ سے کیا ہونے والا ہے؟ کیا میرے سے کوئی خون ہو گا؟ یا کوئی قتل ہو گا؟ میں بے حد پریشانی کی حالت میں ایک بزرگ کے پاس صبح صبح پہنچ گیا اور انہیں اپنا سارا خواب سنایا تو انہوں نے مجھے بتایا کہ یہ تو غیبت کی نشانی ہے۔ تم غیبت کرتے ہو۔ بس توبہ استغفار پڑھا کرو اللہ تعالیٰ معاف کر دیں گے۔

اس واقعہ کے بعد میں نے حضور ﷺ کی ایک حدیث پڑھی کہ جو آدمی غیبت کرتا ہے وہ اپنے بھائی کا خون پیتا ہے۔اور قرآن مجید میں بھی یہی فرمایا گیا ہے۔

تو مجھے یہ یقین ہو گیا کہ اللہ تعالیٰ نے اسی لئے مجھے خواب میں خون پیتے دیکھایا تھا۔

اب یہ کہ جب بھی غیبت ہو گی تو آپ کا ضمیر آپ کو ملامت کرے گا۔

اللہ تعالیٰ چاہتے ہیں کہ میرے بندے خوش رہیں۔ ایک دوسرے سے خوشی خوشی ملیں۔ ایک دوسرے کے کام آئیں۔ ایک دوسرے کی مدد کریں۔

حضور ﷺ فرماتے ہیں کہ اگر دو بھائی ایک دوسرے سے خوش ہو کر ملیں تو یہ بھی صدقہ ہے۔

اس تھوڑی سی بات پر اگر آپ غور کریں تو اس میں اللہ تعالیٰ کا کیا فائدہ ہے۔

قرآن میں ہے کہ جو پیغمبر بار بار تم کو نصیحت کرتے ہیں تو اس سے ان کا اپنا کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ یہ اس لئے کرتے ہیں کہ جب لوگ تکلیف میں ہوتے ہیں تو ان پیغمبروں کو دکھ ہوتا ہے یہ لوگوں کو خوش دیکھنا چاہتے ہیں مثلاً اگر آپ کے پڑوس میں کوئی تکلیف میں ہو گا تو آپ کو اس بات کی خوشی ہو گی یا ناخوشی ہو گی؟ ظاہر ہے کہ آپ کو ناخوشی ہو گی۔

مثال :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے اپنی والدہ صاحبہ کی مثال دی کہ وہ غیبت سے بہت ناراض ہوتی تھیں۔ گھر میں محلے کی عورتیں جب اکٹھی ہو کر بیٹھ جاتی تھیں تو ایک دوسرے کی برائیاں شروع کر دیتی تھیں۔ تو میری والدہ ان پر بہت خفا ہوتی تھیں اور انہیں کہتی تھیں کہ بھئی کوئی اور بات کرو اور انہیں ہر وقت منع کرتی رہتی تھیں۔ اسی طرح اگر کسی محفل میں وہ غیبت سنتی

تھیں تو جا کر وضو ضرور کرتیں تھیں۔ اس کے علاوہ میری اپنی مثال غیبت سے متعلق جو میں پہلے ہی بیان کر چکا ہوں جو کہ خواب میں اللہ تعالیٰ نے مجھے دکھایا تھا۔

غیبت تو ہو ہی جاتی ہے تو ضمیر فوراً اس کا احساس بھی دلا دیتا ہے اور اگر احساس ہی نہیں ہو گا تو بندہ غیبت ہی کرتا رہے گا۔

غیبت + غصہ + خودغرضی = یہ سب برائیاں ہیں۔

ان سب سے بچنے کے لئے بندہ کیا کرے اگر اپنے خاندان میں ایک اکیلا بندہ ان برائیوں سے بچنا چاہتا ہے تو اسے نو سو ننانوے (999) بندوں سے لڑنا پڑے گا۔

روحانیت سیکھنے کے لئے جب کوئی بندہ ارادہ کر لیتا ہے تو وہ چھ ارب آدمیوں کا مقابلہ کرتا ہے۔ تو اللہ تعالیٰ بھی اسے چھ ارب آدمیوں سے مقابلہ کرنے کی ہمت دے دیتے ہیں۔

نوٹ :-

نمبر 1- نماز نہیں پڑھی تو اس پر بھی ضمیر کی ملامت ہونی چاہئے۔
نمبر 2- بسم اللہ نہیں پڑھی تو اس پر بھی ملامت ہونی چاہئے۔
نمبر 3- اپنی روزمرہ کی زندگی میں چھوٹی چھوٹی باتوں سے لے کر بڑی بڑی تمام باتیں نوٹ کریں جس پر آپ کا ضمیر ملامت کرتا ہے۔
نمبر 4- سب ہمت کیا کرو۔ چاہئے دو لفظ بولو لیکن صبح یہاں آ کر اپنی اپنی کیفیات ضرور بتائیں۔
نمبر 5- یہ ہم جو ضمیر کی ملامت والی مشق کر رہے ہیں یہ اصل میں سب

کے سامنے **اعترافِ گناہ** ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اپنے آپ سے اور دوسروں سے Sorry کرنا ہے جب ہمارے اندر اعتراف گناہ کا دروازہ کھل جائے گا تو اللہ تعالیٰ بھی معاف کر دیتے ہیں جس بھی بندے کی آپ سے غیبت ہوگئی ہو اس سے معافی مانگ لیں۔ تو آپ کا جو خون پینے والا ریکارڈ بنا تھا وہ اللہ تعالیٰ معاف کر دیتے ہیں اور آپ کا ریکارڈ ختم ہو جاتا ہے۔

☆

ضمیر سے رہنمائی

پریکٹیکل 15 :-

آج کا پریکٹیکل 15 یہ ہے کہ

"کیا نماز نہ پڑھنے پر ضمیر نے ملامت کی؟ کیا غصہ کرنے پر ضمیر نے ملامت کی؟ آج بھی ضمیر نے کتنی بار ملامت کی اس پر غور کریں۔"

لوگوں کی کیفیات :-

(1) ساجد صاحب:-

دو بار ضمیر نے ملامت کی۔

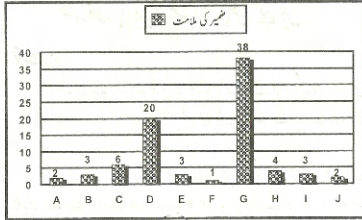
(2) ظفر صاحب :-

تین بار ضمیر نے ملامت کی۔

(3) اعجاز صاحب :-

مجھے چھ بار ضمیر نے ملامت کی۔ مجھے دن بھر میں یہ احساس رہا کہ ضمیر کوئی واضح ایجنسی ہے جو کوئی بھی کام کرنے سے پہلے ہی مجھے آگاہ کر دیتی تھی کہ یہ غلط کام نہیں کرنا۔

(4) شاہد بشیر :-

بیس بار ضمیر نے مجھے تلقین کی کہ خبردار برا کام نہیں کرنا۔

(5) **ڈاکٹر خالد صاحب :-**

تین بار ضمیر نے ملامت کی۔

(6) **رابھانور :-**

ایک بار ضمیر نے ملامت کی (کیونکہ میں نے غصہ کیا تھا)۔

(7) **صائمہ صاحبہ :-**

اڑتیس بار ضمیر نے ملامت کی۔

(8) **گلشن فاطمہ :-**

چار بار ضمیر نے ملامت کی۔

(9) **آمنہ صاحبہ :-**

تین بار ضمیر نے ملامت کی۔

دو بار غصہ کیا ایک بار غیبت کی۔

(10) **فائزہ مقصود :-**

دو بار ضمیر نے ملامت کی۔

لیکچر 15 :-

ہماری زندگی میں اگر ہم سو (100) کام کرتے ہیں تو پچھتر (75) کام ایسے ہیں جن پر ضمیر ملامت کرتا ہے ہم %75 زندگی ایسی گزارتے ہیں جس میں ہمارا ضمیر ہم سے خوش نہیں ہوتا۔

ضمیر سے رہنمائی

نمبر شمار	افراد	ضمیر کی ملامت	نمبر شمار	افراد	ضمیر کی ملامت
A	ساجد مقصود	2	F	رابھا نور	1
B	ظفر صاحب	3	G	صائمہ صاحبہ	38
C	اعجاز صاحب	6	H	گلشن فاطمہ	4
D	شاہد بشیر	20	I	آمنہ صاحبہ	3
E	ڈاکٹر خالد	3	J	فائزہ مقصود	2

ضمیر :-

ضمیر ایک ایسی ایجنسی ہے جو آپ کو برائی اور اچھائی کا بتاتی ہے۔ ضمیر کی ملامت پر جو شرمندگی اور ندامت ہوتی ہے وہی اللہ کی قربت کا باعث بنتی ہے۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ ضمیر کو نورِ باطن کہتے ہیں۔

نوٹ :-

انسان کے اندر اللہ تعالیٰ کا نور کام کر رہا ہے تمام انبیاء اکرامؑ کی طرز فکر بھی نور ہے ہم ان کی طرز فکر اپنائیں کر اللہ کے دوست بن سکتے ہیں۔

کسی چور سے پوچھیں جو چوری کرتا ہے تو اس کا ضمیر بھی اسے چوری سے پہلے ملامت ضرور کرے گا اور بار بار روکے گا پھر بھی وہ ضد کر کے چوری کرتا ہے اور پھر بھی ضمیر ملامت کرے گا اب اگر وہ اس چوری شدہ مال کو اس کے مالک کو واپس کر دے گا اور اس سے معافی مانگ لے گا اور اس کے بعد اللہ تعالیٰ سے بھی سچے دل سے توبہ و استغفار بھی کرے گا تو اللہ تعالیٰ ضرور معاف کر دیں گے۔

جب کوئی آدمی کسی برائی کو مسلسل کرنے لگتا ہے اور بار بار ضد کر کے ضمیر کی آواز کو دبانے لگتا ہے تو ضمیر کی بات میں وہ شدت نہیں رہتی جو پہلے دن تھی۔ اور پھر شیطان بری طرح اس پر حاوی ہو جاتا ہے اور وہ برائی میں پڑ جاتا ہے ایسے لوگوں کو اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ :-

ترجمہ:- ''اللہ تعالیٰ نے ان کے دلوں اور کانوں پر مہر لگا رکھی ہے

ضمیر کیا ہے؟

↓

اچھائیوں کی ترغیب دینے اور برائیوں سے روکنے والی واضح ایجنسی ہے

↓

ایک احساس ہے

↓

حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا کہ

↓

ضمیر نور باطن ہے

↓

زمین و آسمان کی Bass نور باطن ہے

↓

نور ہے

↓

ہر ذرے میں حرکت اسی نور سے ہے

↓

ضمیر کی رہنمائی سے

↓

انسان روشنی یعنی نور کی طرف سفر کرتا ہے

↓

نور اللہ تعالیٰ ہے

↓

تو گویا انسان کو اللہ تعالیٰ کی قربت حاصل ہو جاتی ہے

اور ان کی آنکھوں پر پردہ پڑا ہوا ہے اور ان کے لئے بڑا
عذاب الیم تیار ہے۔"

(سورۃ البقرۃ، آیت 7)

وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيْمٌ٥

ترجمہ:- "بے شک ان کے لئے بڑا عذاب الیم ہے۔"

جب ایک آدمی ضد کر کے جھوٹ بولے چلا جا رہا ہے تو پھر ٹھیک ہے اللہ تعالیٰ تمہیں تمہارے حال پر چھوڑ رہے ہیں۔ جن آنکھوں پر اللہ تعالیٰ پردے ڈال دے گا ان کو کون ہٹا یا کھول سکتا ہے۔

مثال :- اب اس کی واضح مثال شیطان ہے۔

انسان کو یہ چاہئے کہ اپنے اندر نور باطن یعنی ضمیر کو سمجھیں۔ کسی کی حق تلفی ہو گئی ہو تو اس سے معافی مانگ لیں۔ اسی طرح ضمیر جب کوئی اچھا کام کہے کہ آپ ہسپتال بنائیں۔ تو اگر آپ کے پاس ہسپتال بنانے کے پیسے نہیں تو کم از کم کسی ہسپتال میں جا کر دو ہزار (2000) روپے دے کر کسی مریض کی مدد ہی کر دیں۔ اور اگر آپ اتنے پیسے بھی نہیں دے سکتے تو کم از کم کسی مریض کی جا کر تیمارداری ہی کر دیں۔ کسی مریض کی عیادت ہی کر آئیں۔

مثلاً :

کسی مریض کے لئے پھول لے جائیں، کتاب لے جائیں، روحانی ڈائجسٹ دے آئیں، مریضوں کو خوش کرنے کے لئے پانچ دس روپے کے پھول ہی لے جائیں۔

نوٹ :

بس اس کی پریکٹس (Practice) روزانہ جاری رکھنی ہے۔ انشاء اللہ ہم جلد ہی ضمیر سے رہنمائی حاصل کر کے اللہ تعالیٰ کے قریب ہو جائیں گے۔

☆

روح کیا ہے؟

پریکٹیکل 16 :-

آج کا پریکٹیکل 16 یہ ہے کہ
"ضمیر کی ملامت کو سن کر اپنی اصلاح کریں۔ اچھے کام کریں اور برے کاموں سے بچیں۔"

لوگوں کی کیفیات :-

(1) سعدیہ صاحبہ :-

ضمیر نے کل کافی دفعہ ملامت کی۔ میں نے تقریبا پچیس بار Count کیا۔ لیکن اندر یہ احساس پیدا ہوا کہ ہم روزانہ کتنے بے شمار ایسے کام کر جاتے ہیں جس پر ہم ضمیر کی رہنمائی سے بھی باز نہیں آتے کیونکہ ہم ضمیر کی ملامت کی طرف توجہ ہی نہیں دیتے۔ میں نے کل بارہ مرتبہ اپنی اصلاح کی۔

(2) ظفر محمود :-

کل مجھے چار بار ضمیر نے ملامت کی۔
نمبر 1- مجھے یہ احساس ہوا کہ ہم اپنا محاسبہ نہیں کرتے۔
نمبر 2- مراقبے کی نشست بھی صحیح نہیں ہوتی۔
نمبر 3- سانس کی مشق بھی صحیح نہیں کرتے۔
نمبر 4- ہم ہر مہینے قریبی مراقبہ ہال میں بھی نہیں جاتے۔

میں نے کل تین بار ضمیر کی آواز سن کر اپنی اصلاح کی۔

(3) شاہد بشیر :-

مجھے کل نو بار ضمیر نے ملامت کی۔ مجھے کل یہ احساس پیدا ہوا کہ ہمارے جسم میں جو پانچ حواس ہیں مثلاً سننا، دیکھنا، بولنا، سونگھنا، چھونا وغیرہ وغیرہ ان حواس کے ذریعے سے بھی ضمیر ہماری ہر لمحہ رہنمائی کرتا ہے۔ میں نے کل چھ بار اپنی اصلاح کی۔

(4) ڈاکٹر خالد صاحب :-

میرا کل سارا دن ہی ضمیر پر چیک رہا۔ تقریباً پندرہ بار ضمیر نے ملامت کی۔ جب بھی کوئی غلط کام کرنے لگتا تھا تو فوراً ضمیر ملامت کرتا تھا کہ نہیں یہ کام نہیں کرنا۔ تو میں نے ضمیر کی رہنمائی پر کل بہت سے غلط کام نہیں کئے اور میں نے دس بار اپنی اصلاح کی۔

(5) عائشہ صاحبہ :-

مجھے کل تقریباً بیالیس بار ضمیر نے ملامت کی۔ جبکہ میں نے اپنی اصلاح آٹھ بار کی۔

مجھے کچھ سالوں سے یہ احساس ہو رہا تھا کہ اللہ تعالیٰ سے میری قربت نہیں ہے۔ آج پتہ چل رہا ہے کہ یہ احساس مجھے ضمیر ہی دلا رہا تھا۔

(6) رابھا نور :-

مجھے بھی تین دن کی ضمیر کی پریکٹس (Practice) سے ایسا محسوس ہونے لگا ہے کہ جیسے میرے اندر کوئی بندہ بیٹھا ہوا ہے۔ اور جیسے ہی میرے اندر ہلکا سا بھی کوئی غلط یا برا کام کرنے کا ابھی خیال ہی آتا ہے کہ

روح کیا ہے؟

نمبر شمار	افراد	ضمیر کی ملامت	اصلاح
A	سعدیہ صاحبہ	25	12
B	ظفر صاحب	4	3
C	شاہد بشیر	9	6
D	ڈاکٹر خالد	15	10
E	عائشہ صاحبہ	42	8
F	رابھا نور	1	1

ضمیر فوراً مجھے ملامت کرتا ہے نہیں یہ بہت بری بات ہے تم نے ایسا سوچا ہی کیوں؟ کل مجھے ایک بار ضمیر نے ملامت کی جس کی میں نے فوراً اصلاح کر لی۔

لیکچر 16 :-

سب لوگوں کی کیفیات سننے کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ اچھی Progress ہے یعنی اچھے نتائج نکل رہے ہیں۔

روح کیا ہے؟

اللہ تعالیٰ قرآن پاک میں فرماتے ہیں :-

''انسان ناقابل تذکرہ شے تھا۔ ہم نے اس کے اندر اپنی روح پھونک دی...... اور یہ دیکھتا، سنتا اور محسوس کرتا انسان بن گیا۔''

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام سے فرمایا۔

''یہ لوگ آپ ﷺ سے روح کے بارے میں سوال کرتے ہیں۔ آپ کہہ دیجئے روح میرے رب کے امر سے ہے۔''

امر کی تعریف سورۃ یٰسین کی آخری آیات میں اس طرح کی گئی ہے۔

اِنَّمَآ اَمْرُهٗٓ اِذَآ اَرَادَ شَيْئًا اَنْ يَّقُوْلَ لَهٗ كُنْ فَيَكُوْنُo

ترجمہ :- ''اس کا امر یہ ہے کہ جب وہ کسی چیز کا ارادہ کرتا ہے تو کہتا ہے ''ہوجا'' اور وہ ہو جاتی ہے۔''

(سورۃ یٰسین، آیت 82)

ان آیات سے **فارمولہ** یہ بنا کہ آدمی جسمانی اعتبار سے ناقابل تذکرہ شئے تھا۔ اس کے اندر اللہ نے روح پھونکی اور وہ روح کی حرکت ہی زندگی، صلاحیتیں اور عمل ہے۔

بات سیدھی اور صاف ہے کہ انسان گوشت پوست اور ہڈیوں کے ڈھانچے کے اعتبار سے ناقابل تذکرہ شے ہے۔ اس کے اندر اللہ کی پھونکی ہوئی روح نے اس کی تمام صلاحیتوں اور زندگی کے تمام اعمال و حرکات کو متحرک کیا ہوا ہے۔

ہم روزمرہ دیکھتے ہیں کہ جب کوئی مر جاتا ہے تو اس کا پورا جسم موجود ہونے کے باوجود اس کی حرکت ختم ہو جاتی ہے یعنی حرکت تابع ہے روح کے۔ درحقیقت روح ہی زندگی ہے اور روح کے اوپر ہی تمام اعمال و حرکات کا انحصار ہے۔

روح ہمیشہ پردے میں رہتی ہے اور خود کو کسی نہ کسی لباس یا حجاب میں ظاہر کرتی ہے۔ روح کے بارے میں جتنے تذکرے ملتے ہیں اور جن لوگوں نے روح کی تعریف بیان کی ہے۔ انہوں نے روح کو کسی نہ کسی شکل وصورت میں بیان کیا ہے۔ مثلاً روشنی، نور وغیرہ وغیرہ۔

روح کیا ہے؟

↓

روح اللہ کا امر ہے

↓

ارادہ

↓

کُن (ہو جا)

↓

فیکون (تکمیل)

اب ہمیں دیکھنا یہ ہے کہ **انسان کیا ہے؟** عام طور پر انسان سمجھتا ہے کہ اس کی وجود محض گوشت پوست اور ہڈیوں سے مرکب جسم ہے۔ اس کی تمام دل چسپیاں، تمام توجہ اسی جسم پر مرکوز رہتی ہے اور وہ اپنی تمام توانائی اس جسم کو پروان چڑھانے اور آسائش بہم پہنچانے میں استعمال کرتا ہے۔ جب کہ تمام پیغمبروں اور برگزیدہ ہستیوں نے ہمیں یہ بتایا ہے کہ اصل انسان گوشت پوست کا جسم نہیں ہے بلکہ اصل انسان وہ ہے جو اس جسم کو متحرک رکھتا ہے اور اس کی حفاظت کرتا ہے۔ اس اصل انسان کو روح کا نام دیا جاتا ہے۔ اس بات کو حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے اپنی کتاب ''لوح وقلم'' میں جس طرح بیان کیا ہے اس کا مفہوم یہ ہے کہ۔

''ہم اپنے مادی جسم کی حفاظت کے لئے لباس بناتے ہیں۔ لباس خواہ اونی ہو، سوتی ہو، نائلون کے تاروں سے بنا ہو یا ریشم سے بنا ہوا ہو جب تک گوشت پوست کے جسم پر موجود ہے اس میں حرکت ہے۔ ایسا کبھی نہیں ہوا کہ کوئی آدمی ہاتھ ہلائے اور قمیص کی آستین نہ ہلے۔ ایسا کبھی نہیں ہوا کہ قمیص کو چارپائی پر ڈال دیا جائے اور اس سے کہا جائے کہ وہ اپنے ارادے سے، آستین ہلائے اور آستین میں حرکت پیدا ہو جائے۔ بتانا یہ مقصود ہے کہ لباس کی حرکت جسم کے تابع ہے۔ لباس میں اپنی ذاتی کوئی حرکت واقع نہیں ہوتی۔ اسی طرح جب روح آدمی سے بے تعلق ہو جاتی ہے اور آدمی مر جاتا ہے تو کپڑے سے بنے ہوئے لباس کی طرح اس کے اندر بھی کوئی ذاتی حرکت یا قوت مدافعت موجود نہیں رہتی۔ گوشت پوست اور رگ پٹھوں سے بنے ہوئے مادی جسم یا لباس پر ضرب لگائی جائے یا اس

کو کسی تیز دھار آلے سے کاٹا جائے، جسمانی لباس کوئی حرکت نہیں کرے گا۔ جب تک روح اس لباس کو پہنے ہوئے تھی، اس لباس میں حرکت اور قوت مدافعت موجود تھی۔

بتانا یہ ہے کہ گوشت پوست اور رگ پٹھوں سے بنا ہوا جسم انسان نہیں ہے بلکہ انسان کا لباس ہے۔ اصل انسان روح ہے جب تک انسان یعنی روح موجود ہے لباس بھی موجود ہے جیسے ہی انسان اس لباس سے قطع تعلق کرتا ہے۔ (جس کو ہم مرنا کہتے ہیں) اس کے اندر کوئی حرکت باقی نہیں رہتی۔

پس ثابت ہوا کہ ہم گوشت پوست کے جسم جس کو اصل انسان کہتے ہیں وہ اصل انسان نہیں ہے بلکہ اصل انسان کا لباس ہے اور **اصل انسان روح ہے۔**

جس طرح کسی مکان کے لئے بنیاد کرسی کے لئے چار ٹانگوں اور گاڑی کے لئے پہیوں کا ہونا ضروری ہے اسی طرح روح کے اندر تین رخ کام کر رہے ہیں۔ روح اعظم، روح انسانی، روح حیوانی۔

اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے۔

''ہم نے آدم کو علم الاسماء سکھا دیئے۔'' جس وقت اللہ تعالیٰ نے آدم کو علم الاسماء سکھائے اس وقت آدم کے سامنے تین چیزیں تھیں۔

نمبر 1- ایک خود آگاہی

نمبر2- دوسرے فرشتہ

جسم مثالی

لطیفہ سرّی + لطیفہ روحی = روح انسانی = زندگی کی تشکیل کے احکامات

لطیفہ قلبی + لطیفہ نفسی = روح حیوانی = انفرادی اعمال کا ریکارڈ

نوٹ

جب آپ اپنی ذات کے بارے میں تفکر یا سوچ بچار کریں گے تو آپ کی ذات روشن ہو گی۔

نمبر 3- تیسری وہ ذات حق جس نے علم سکھایا۔

مفہوم یہ ہے کہ جب آدم کو علم الاسماء سکھایا گیا تو اسے تین علوم منتقل ہوئے اور ہر علم دو رخ سے مرکب ہے اس طرح یہ علم چھ رخ یا چھ دائروں پر محیط ہے۔

لطائف ستہ :-

ان چھ رخوں یا چھ نقطوں یا چھ دائروں کو روحانیت میں **لطائف ستہ (Six Generators)** کیا جاتا ہے ان چھ جنریٹرز کے نام یہ ہیں :-

پہلا .... جنریٹر اخفیٰ = لطیفہ اخفیٰ
دوسر .... جنریٹر خفی = لطیفہ خفی
تیسرا .... جنریٹر سر = لطیفہ سری
چوتھا .... جنریٹر روح = لطیفہ روحی
پانچواں .... جنریٹر قلب = لطیفہ قلبی
چھٹا .... جنریٹر نفس = لطیفہ نفسی

انسان کے اندر ان چھ لطائف (Six Generatores) کے مقامات اور **رنگ** یہ ہیں۔

نمبر 1- لطیفہ نفسی کا مقام ناف سے ذرا نیچے ہے۔ لطیفہ نفسی کا رنگ پیلا ہے۔
نمبر 2- لطیفہ قلبی کا مقام دل ہے۔ لطیفہ قلبی کا رنگ سرخ ہے۔
نمبر 3- لطیفہ روحی کا مقام سینہ کے وسط میں ہے۔ لطیفہ روحی کا رنگ سبز ہے۔
نمبر 4- لطیفہ سرّی کا مقام سینے کے دائیں طرف ہے۔ لطیفہ سرّی کا رنگ سفید ہے۔

نمبر 5- لطیفہ خفی کا مقام دونوں ابروؤں کے درمیان پیشانی پر ہے۔ لطیفہ خفی کا رنگ نیلا ہے۔

نمبر 6- لطیفہ اخفیٰ کا مقام سر کے درمیان میں ہے۔ لطیفہ اخفیٰ کا رنگ بنفشی ہے۔

روح حیوانی :-

1- پہلے دو دائروں (Generators) نفس اور قلب کو **روح حیوانی** کہتے ہیں۔

روح حیوانی ان خیالات و احساسات کا مجموعہ ہے جن کو بیداری کہا جاتا ہے۔ آدمی اس آب و گِل کی دنیا میں خود کو ہر قدم پر کشش ثقل (Force of Gravitation) میں پابند محسوس کرتا ہے۔ کشش ثقل کی زندگی میں کھانا، پینا، سونا، جاگنا، شادی بیاہ اور دنیاوی سارے کام رُوح حیوانی کرتی ہے۔

رُوح انسانی :-

دوسرے دو دائروں روح اور سر کا نام **روح انسانی** ہے۔

رُوح انسانی ان احساسات و کیفیات کا مجموعہ کا ہے۔ جو زندگی گزارنے کے تقاضے فراہمی کرتی ہے۔ اور ہمیں اس بات کی اطلاع فراہم کرتی ہے کہ اب ہمیں غذا کی ضرورت ہے۔ اور اب ہمیں پانی کی ضرورت ہے۔ ہم ان تقاضوں کا نام بھوک، پیاس وغیرہ وغیرہ رکھتے ہیں۔ بچوں کی پیدائش کا تعلق رُوح حیوانی سے ہے۔ لیکن ماں کے دل میں بچوں کی محبت بچوں کی پرورش اچھی سے اچھی تربیت کا رجحان روح انسانی کے تقاضے ہیں۔

روح انسانی کے لئے ٹائم اور سپیس (Time & Space) رکاوٹ نہیں بنتے یعنی جب ہم روح انسانی میں زندگی گزارتے ہیں تو ہمارے لئے ہزاروں میل کا سفر کرنا دیوار میں سے پار ہو جانا یا ہزاروں میل کے فاصلے پر کوئی چیز دیکھ لینا، دوسروں تک ہم اپنے خیالات پہنچا دینا، مخاطب کے خیالات پڑھ لینا، جنات اور فرشتوں سے ملاقات کرنا اور مرے ہوئے لوگوں کی روحوں سے ملاقات کرنا ممکن ہو جاتا ہے۔

رُوح اعظم :-

تیسرے دو دائرے خفی اور اخفیٰ **روح اعظم** ہے۔

روح اعظم میں وہ علوم مخفی ہیں جو اللہ تعالیٰ کی تجلی، مشیت اور حکمت کے متعلق ہیں۔ روح اعظم میں اللہ کے وہ علوم ہیں جن کو حاصل کر کے انسان اللہ تعالیٰ کا دوست بن جاتا ہے اور پھر اللہ تعالیٰ اس کے بارے میں فرماتے ہیں: ''میرا بندہ اپنی اطاعتوں سے مجھ سے اتنا قریب ہو جاتا ہے کہ میں اس سے محبت کرنے لگتا ہوں۔ یہاں تک کہ میں وہ آنکھ بن جاتا ہوں جس سے وہ دیکھتا ہے، وہ کان بن جاتا ہوں جس سے وہ سنتا ہے اور وہ ہاتھ بن جاتا ہے جس کے ذریعے وہ پکڑتا ہے۔''

روح اعظم سے واقف بندہ اللہ تعالیٰ کی تقریباً ساڑھے گیارہ ہزار تجلیات کا کا مشاہدہ کرتا ہے۔ لطیفہ اخفیٰ میں علم الٰہی کی تجلی، اللہ تعالیٰ کی مصلحتوں اور اسرار و رموز کا ریکارڈ ہوتا ہے۔ لطیفہ اخفیٰ ہر انسان کے اندر نقطہء واحدہ ہے۔ یہی وہ نقطہ ہے جو اللہ کا گھر ہے جس میں اللہ بستا ہے۔

☆

اللہ سے دوستی کا ذریعہ

پریکٹیکل 17 :-

آج کا پریکٹیکل 17 یہ ہے کہ
"ضمیر کی ملامت کو سن کر اپنی اصلاح کریں۔ اچھے کام کریں اور برے کاموں سے بچیں۔"

لوگوں کی کیفیات :-

(1) حیدر صاحب :-
کل میرا ضمیر پر چیک رہا کچھ دیر سوچا کچھ دیر کے لئے بھول جاتا تھا۔ مجھے کل تین (3) بار ضمیر نے ملامت کی اور تینوں بار میں نے اپنی اصلاح کی۔

(2) فائزہ مقصود :-
مجھے کل ضمیر نے ہر ہر حرکت پر (Inspire) کیا مثلاً:-
نمبر 1- یہ کہ کل میں پودوں کو پانی دینا بھول گئی تو اس پر بھی ضمیر نے مجھے فوراً آگاہ کیا۔ تو میں نے اٹھ کر پودوں کو پانی دیا۔
نمبر 2- کھانا کھاتے ہوئے جب ٹی وی پر گانے دیکھ رہی تھی تو تب بھی ضمیر نے ملامت کی کہ گانے دیکھنا کوئی اچھا کام تو نہیں ہے۔
مجھے کل دو بار ضمیر نے ملامت کی جبکہ میں نے اپنی اصلاح ایک بار کی۔

(3) طاہر رشید صاحب :-

مجھے کل ضمیر نے چھ بار ملامت کی۔جبکہ میں نے اپنی اصلاح چار بار کی۔

(4) صائمہ صاحبہ :-

آج ضمیر کی پریکٹس (Practice) کرتے ہوئے مجھے تین دن ہو گئے ہیں ان تین دنوں کی ضمیر کی پریکٹس (Practice) کا فائدہ مجھے یہ ہوا ہے کہ اب جب بھی میں کوئی غلط کام کرتی ہوں تو مجھے فوراً احساس پیدا ہوتا ہے کہ یہ کام میں نے غلط کیا ہے۔ ورنہ پہلے تو کتنے ہی غلط کام کر لیتی تھی لیکن کبھی احساس ہی نہیں ہوا تھا۔ لیکن اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ اب اگر غلط کام کرتی ہوں تو فوراً ضمیر احساس دلاتا ہے۔ مجھے کل ضمیر نے نو بار ملامت کی جبکہ میں نے اپنی اصلاح تین بار کی۔

(5) نجمہ صاحبہ:-

میرے اندر بھی یہ احساس پیدا ہو گیا ہے کہ مجھے کوئی بھی غلط کام نہیں کرنا۔ اس لئے ہر کام بہت سوچ سمجھ کر کرتی ہوں۔ مجھے کل ضمیر نے دو بار ضمیر نے ملامت کی اور دونوں ہی بار میں نے اپنی اصلاح کی۔

(6) رابعا نور :-

آج میں نے سارے دن میں کوئی ایسا کام نہیں کیا جس پر مجھے ضمیر نے ملامت کی ہو۔

اللہ کے دوست

نمبر شمار	افراد	ضمیر کی ملامت	اصلاح
A	حیدر صاحب	3	3
B	فائزہ صاحبہ	2	1
C	طاہر رشید	6	4
D	صائمہ صاحبہ	9	3
E	نجمہ صاحبہ	2	2
F	رابعا نور	0	10

لیکچر 17 :-

سب لوگوں کی کیفیات سننے کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ اچھی Progress ہے۔

اللہ سے دوستی کا قریب ترین ذریعہ ؟ :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے حضور قلندر بابا اولیاءؒ سے پوچھا کہ اللہ تعالیٰ سے دوستی کا قریب ترین ذریعہ کون سا ہے؟ آپ نے فرمایا کہ ایک تو ہر وقت یا حی یا قیوم پڑھو اس سے روح اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی ہے اور دوسرا خدمت خلق ہے۔

نمبر 1- یا حی یا قیوم کا ذکر ہر وقت پڑھو۔

نمبر 2- خدمت خلق ہے۔

یا حی یا قیوم :-

یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ

ترجمہ:- ''اللہ زندہ ہے اور قائم ہے۔''

یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ کے معنی اور مفہوم یہ ہیں

''اے وہ ذات جو تو ہمیں پیدا کرتی ہے اور
اے وہ ذات جو تو ہمیں وسائل مہیا کرتی ہے''

مزید وضاحت کرتے ہوئے فرمایا کہ

''وہ ذات جو پیدا کرتی ہے اور وسائل کے ساتھ زندہ رکھتی ہے۔''

تشریح :- اللہ تعالیٰ نے وسائل بھی دیئے جب انسان کو پیدا کیا تو انسان کو زندہ رکھنے کے لئے وسائل بھی فراہم کئے۔ کچھ وسائل ہمیں محنت مزدوری سے ملتے ہیں اور کچھ مفت ملتے ہیں۔ بغیر محنت مزدوری کے جو وسائل ملتے ہیں۔ سورج، چاند، ستارے، ہوا، آکسیجن، دھوپ، چھاؤں، دن، رات۔ اس کے علاوہ جسم بڑھ رہا ہے، قد میں اضافہ ہو رہا ہے، طاقت آ رہی ہے، پہلے ہم بچے تھے، پھر جوان ہوئے، پھر بڑھاپا آیا، یہ سب نعمتیں اللہ تعالیٰ ہمیں مفت میں دے رہے ہیں۔ اس کے لئے ہمیں کوئی محنت مزدوری نہیں کرنی پڑتی۔

ہم روٹی کھا لیں لیکن اگر وہ ہضم ہی نہ ہو تو اس میں آپ کیا کر سکتے ہیں۔ یہ بھی تو اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے کہ وہ ہمارا کھانا ہضم کر دیتا ہے۔

یا حی یا قیوم کا ایک اور مطلب یہ بھی ہے کہ

''اے ہمارے رب تم نے ہمیں پیدا کیا اور اے ہمارے رب تم نے ہمیں پیدا رکھنے کے لئے وسائل فراہم کئے۔''

یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ کا ذکر :-

یا حی یا قیوم کے ذکر یا ورد کے لئے کوئی غسل، وضو یا مصلی (جائے نماز) وغیرہ پر بیٹھنے کی بھی ضرورت نہیں ہے ہر وقت ہر حال میں چلتے پھرتے وضو، بے وضو آپ یا حی یا قیوم کا ذکر کر سکتے ہیں۔

اسی لئے روحانی سلسلہ عظیمیہ میں لوگوں کو زیادہ سے زیادہ یا حی یا قیوم پڑھنے کی تلقین کی جاتی ہے۔ کیونکہ اس کے ذکر کے لئے کسی قسم کے اہتمام کی بھی ضرورت نہیں ہے اور اس کی فضیلتیں بے شمار ہیں۔

ذکر سے متعلق ضروری ہدایات :-

یا حی یا قیوم کا ذکر صرف زبان سے کرنا ہی کافی نہیں ہے بلکہ اسے دل سے کرنا چاہئے اور جتنی بار آپ یا حی یا قیوم کا زبان سے یا دل سے ذکر کریں تو ہر بار اس کے معنی اور مفہوم پر بھی غور کریں جو کہ یہ ہیں کہ ''اے اللہ تو نے ہمیں پیدا کیا اور پھر ہمیں پیدا کرنے کے بعد زندہ رکھنے کے لئے وسائل بھی فراہم کیئے۔''

نمبر 1- اب ہر شخص جب بھی یا حی یا قیوم کا ذکر کرے تو اس کے معنی اور مفہوم کے ساتھ ذکر کرے۔ یعنی ہر بار ذکر کرتے ہوئے دل میں اس کے معنی پر ضرور غور کریں۔

نمبر 2- اس کے علاوہ دوسری اہم بات ذکر کرتے ہوئے یہ یاد رکھیں کہ یا حی یا قیوم کا ذکر زبان کی بجائے دل میں کریں۔ کیونکہ زبان سے نمائش یا دکھاوا آ جاتا ہے جب لوگ آپ کو زبان سے یا حی یا قیوم کرتے ہوئے دیکھیں گے تو کہیں گے کہ دیکھو کتنا نیک اور پرہیزگار بندہ ہے کہ ہر لمحہ اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتا رہتا ہے۔ تو اس سے آپ کے اندر تکبر یا غرور آ جائے گا جو کہ اللہ تعالیٰ کو بالکل پسند نہیں ہے اور آپ دکھاوے یا نمائش میں پڑجائیں گے جس سے ذکر کا مقصد ہی فوت ہو جائے گا۔ بلکہ خاموشی سے بغیر زبان ہلائے پڑھیں سلسلہ عظیمیہ کے بزرگوں نے اتنا یا حی یا قیوم پڑھا ہے اس کا شمار نہیں کیا جا سکتا۔

یا حی یا قیوم کا ذکر

↓

یہ ذکر ہر شخص کو کرنا چاہئے

↓

اس ذکر کے لئے غسل یا وضو کی ضرورت نہیں

↓

اس ذکر کے لیے خاص اہتمام کی ضرورت نہیں

↓

وضو بغیر وضو، چلتے پھرتے، ذکر کیا جا سکتا ہے

↓

ذکر کے دو طریقے ہیں

ایک زبان سے ذکر کرنا — دوسرا دل سے ذکر کرنا

↓

اس میں دکھاوا نہیں آتا

↓

اس میں انسان ذکر کے معنی
و مفہوم پر بھی غور کرتا ہے

↓

کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں زندہ کیا ہے اور
زندہ رکھنے کے لیے وسائل بھی فراہم کیے ہیں۔

↓

یہ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں کا
شکر ادا کرنے کا بہترین طریقہ ہے

↓

اور یہ اللہ تعالیٰ سے دوستی کا
قریب ترین ذریعہ بھی ہے

↓

انسان اللہ کے قریب ہو جاتا ہے، اور اللہ کا دوست بن جاتا ہے

ہمیں زیادہ سے زیادہ یا حی یاقیوم کا ذکر کرتے رہنا چاہئے۔ دن بھر میں 24 گھنٹے ہوتے ہیں اگر آپ 8 گھنٹے نیند کے نکال بھی دیں تو باقی 16 گھنٹوں میں جس وقت بھی یاد آئے یا حی یا قیوم کرتے رہیں۔ دل سے کریں اور معنی اور مفہوم کے ساتھ کریں۔

نوٹ :-

یا حی یا قیوم کاذکر دراصل اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں کا شکر ادا کرنے کاایک بہترین طریقہ ہے اور اللہ تعالیٰ سے دوستی کا قریب ترین ذریعہ بھی ہے۔

اللہ تعالیٰ کے شکر سے متعلق مرشد کریم عظیمی صاحب نے ماں کی مثال دی کہ ماں جب نو ماہ تک بچے کو اپنے پیٹ میں رکھتی ہے جس سے ماں کا ذہن نو ماہ تک شب و روز بچے کو منتقل ہوتا رہتا ہے۔ پھر پیدائش کے وقت کس قدر تکلیف سے بچہ پیدا ہوتا ہے یہ ماں ہی جانتی ہے۔

اس میں بھی تو اللہ کا شکر ادا کرنے والی بات ہے کہ اللہ تعالیٰ نے تمہاری ماں کے دل میں بچے کی اتنی محبت ڈال دی ہے کہ وہ تمہارا بوجھ نو مہینے تک اٹھائے پڑتی ہے پھر نو ماہ کے بعدمزید ایک انتہائی تکلیف دہ پروسس (Process) سے گزرتی ہے بچے کی پیدائش کے بعد اسے دودھ پلاتی ہے۔ اگر دودھ نہ پلائے تو دودھ ماں کے سینے میں دودھ اتار دیتا ہے۔کیا یہ سب اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنے کی باتیں نہیں ہیں؟

خدمت خلق :-

اس کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے اللہ تعالیٰ سے دوستی کا قریب ترین جو ذریعہ ہے اس میں ایک تو یاحی یا قیوم کا ذکر ہے جو بیان کیا

جا چکا ہے۔ اس کے بعد اللہ سے دوستی کا دوسرا ذریعہ خدمت خلق ہے اس کے متعلق وضاحت کرتے ہوئے فرمایا کہ۔ روحانی سلسلہ عظیمیہ میں ایک تو یہ ہے کہ ہر وقت یاحی یا قیوم کا ورد کرو اور دوسرا اللہ تعالیٰ کی مخلوق کی دل سے خدمت کرو۔

نمبر 1- خدمت خلق بہت اہمیت کی حامل ہے۔

نمبر 2- اسے سلسلے میں بہت اہمیت حاصل ہے۔

نمبر 3- خدمت خلق سے روحانی ترقی ہوتی ہے ۔

نمبر 4- اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ میں روزانہ صبح سورج کو نکالتا ہوں۔ یہ مخلوق کی خدمت ہی تو ہے۔

نمبر5- ہوا، پانی، بارشیں، دن، رات، یہ سب نعمتیں دے کر اللہ تعالیٰ مخلوق کی خدمت ہی تو کر رہے ہیں۔

اللہ تعالیٰ جیسی عظیم ہستی جو صبح سے شام تک اور پھر شام سے صبح تک ہماری خدمت میں مصروف ہے ہم یہ تمام نعمتیں مفت میں حاصل کر رہے ہیں پھر بھی ہم نے آج تک اللہ تعالیٰ کا ان نعمتوں کے لئے شکر ادا نہیں کیا۔ جبکہ مادی دنیا میں اگر کوئی شخص ہمارا چھوٹا سا بھی کام کر دے مثلاً ہمیں ایک گلاس پانی ہی پلا دے تو ہم فوراً اس کا شکریہ ادا کرتے ہیں کہ اُسے خوشی ہو گی۔ جبکہ ہمیں اللہ تعالیٰ کی خوشی کی کوئی پرواہ ہی نہیں ہے کہ اگر ہم اللہ تعالیٰ کی بھی ان نعمتوں کا شکر ادا کر دیں گے تو اس سے اللہ تعالیٰ کو کتنی خوشی ہو گی۔ اللہ تعالیٰ تو بے نیاز ہیں۔ وہ بغیر کسی صلہ ستائش کے مخلوق کی خدمت میں صبح و شام مصروف ہے۔

نمبر6 - خدمت خلق اللہ تعالیٰ تک پہنچنے کا شارٹ کٹ راستہ ہے۔

نمبر 7- مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ خدمت خلق میں سب سے

بڑی خدمت ماں کی ہے پھر دوسرے نمبر پر **باپ** کی خدمت ہے پھر دوسرے لوگوں کی خدمت آ جاتی ہے۔

نمبر 8- اگر ہم غور کریں تو ہر آدمی دانستہ یا نادانستہ طور پر دوسرے آدمی کی خدمت کر رہا ہے۔

مثال :- مثلاً کسی آدمی نے پٹرول پمپ لگایا تو اب اس نے جو Staff رکھا ہے وہ Staff کے لوگ جب گاڑیوں میں پٹرول بھرتے ہیں تو گویا وہ اس بندے کی خدمت کر رہے ہیں جو پٹرول پمپ کا مالک ہے اور مالک ہماری خدمت کر رہا ہے کیونکہ اس نے ہمارے لئے پٹرول پمپ لگایا ہے تو گویا ہم سب کسی نہ کسی طرح ایک دوسرے کی خدمت کر رہے ہوتے ہیں۔

نمبر 9- نوع انسان کے علاوہ دوسری انواع مثلاً پرندے، جانور، پودے، ہوا، پانی، زمین، آسمان، سورج، چاند، ستارے، دن، رات، یہ سب بھی ہماری کسی نہ کسی طرح خدمت کر رہے ہیں جس کا ہمیں احساس ہی نہیں ہوتا۔

نمبر 10- اگر کسی بھی خدمت کے پیچھے غرض ہے تو پھر بغیر خلوص کے آپ جو بھی خدمت کریں گے اس میں منفی طرز فکر آ جائے گی اور ایسا کوئی بھی کام جس میں منفی طرز فکر ہو نقصان ہوتا ہے۔

نمبر 11- سلسلہ عظیمیہ میں خدمت خلق کو بہت اہمیت حاصل ہے۔

اہم بات :-

نمبر 1- یا حی یا قیوم اس لئے کرتے ہیں کہ ہمارا روحانی رابطہ اللہ تعالیٰ سے قائم ہو جائے۔

نمبر 2- خدمت خلق اس لئے کرتے ہیں تا کہ ہمارا جسمانی رابطہ اللہ سے

قائم ہو جائے۔

نوٹ :- مختصر یا حی یا قیوم اور خدمت خلق کے ساتھ ساتھ ضمیر کی ملامت کے پروگرام کو بھی یاد رکھنا ضروری ہے۔

نتیجہ :-

تفکر کرنے پر آگاہی ہوئی کہ ہم نے اپنی ساری زندگی ضائع کر دی ہے۔ اگر دنیا حاصل ہوئی تو یہ تو کچھ بھی حاصل نہیں ہوا۔ یہ دنیا تو فانی ہے۔

☆

اللہ سے دوستی کا قریب ترین ذریعہ کیا ہے؟

اللہ سے دوستی کا ذریعہ (طریقہ کار)

یا حی یا قیوم کا ذکر
- وضو بغیر وضو ہر وقت دل میں ذکر کرتے رہیں
- معنی و مفہوم پر بھی غور کریں
- اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا شکر ادا کرنے کا بہترین طریقہ ہے
- مثبت طرز فکر کے ساتھ
- یہاں اللہ تعالیٰ سے روحانی رابطہ قائم ہوتا ہے

خدمت خلق
- اللہ کی مخلوق کی دل سے خدمت کرنا
- بغیر کسی غرض کے خدمت کرنا
- خلوص کے ساتھ خدمت کرنا
- مثبت طرز فکر کے ساتھ
- یہاں اللہ تعالیٰ سے جسمانی رابطہ قائم ہوتا ہے

یہاں ہم اللہ تعالیٰ سے جسمانی اور روحانی دونوں طرح قریب ہو جاتے ہیں

منجانب اللہ

(Care of Allah)

پریکٹیکل 18 :-

آج کا پریکٹیکل 18 یہ ہے کہ دن بھر میں آپ کو یہ یاد رکھنا ہے کہ

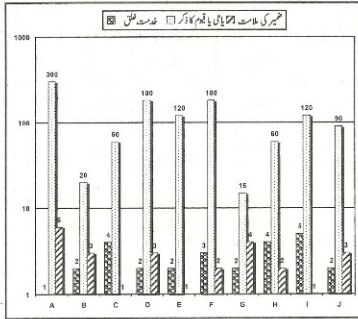
نمبر 1- ضمیر نے کتنی بار ملامت کی اسے Count کریں۔

نمبر 2- یا حی یا قیوم کا ذکر 24 گھنٹوں میں سے 8 گھنٹے نیند کے نکال کر باقی 16 گھنٹوں میں کتنے گھنٹے، منٹ یا سیکنڈ معنی و مفہوم کے ساتھ کیا۔

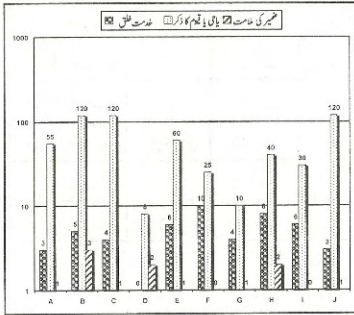
نوٹ:- زبان سے ذکر نہیں کرنا کیونکہ اس میں دکھاوا آ جائے گا اس لئے دل میں ذکر کریں اور نہ ہی ذکر کرتے ہوئے گنتی یا Counting کرنی ہے کیونکہ گننا بھی غلط ہے آپ صرف ٹائم نوٹ کریں کہ کتنی دیر ذکر کیا۔

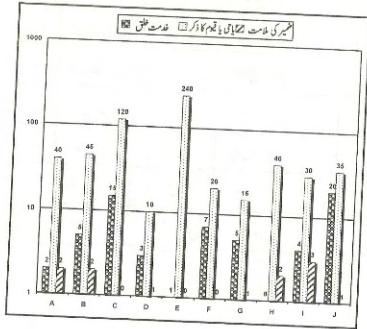
نمبر 3- خدمت خلق کی یا نہیں اگر کی تو کتنی بار کی؟

لوگوں کی کیفیات :-

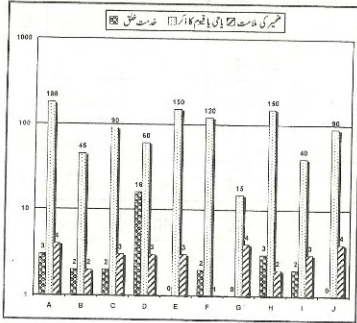
آج کے پریکٹیکل 18 میں تین باتیں نوٹ کرنی تھیں اس لئے لوگوں کی کیفیات کا ایک چاٹ بنا لیا گیا تاکہ سب کی کیفیات پڑھنے میں آسانی ہو سکے۔

نمبرشمار	نام	ضمیر کی ملامت	یاحی یاقیوم کا ذکر	خدمت خلق
A	رابھا نور	1	300 منٹ	6
B	عرفانہ صاحبہ	2	کم پڑھا	3
C	وجیہہ صاحبہ	4	60 منٹ	1
D	فائزہ صاحبہ	2	180 منٹ	3
E	ارم صاحبہ	2	120 منٹ	1
F	بشریٰ صاحبہ	3	180 منٹ	2
G	صفیہ صاحبہ	2	کم پڑھا	4
H	فوزیہ صاحبہ	4	60 منٹ	2
I	حناظہیر	5	120 منٹ	1
J	نجمہ	2	90 منٹ	3

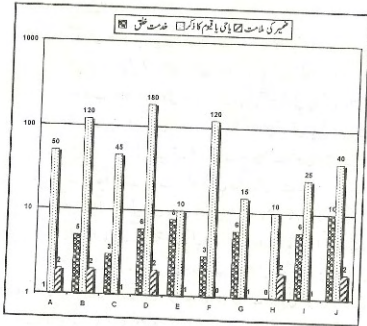
منجانب اللہ

Care of Allah

نمبرشمار	نام	ضمیر کی ملامت	یاحی یا قیوم کا ذکر	خدمت خلق
A	نازلی اکبر	3	55 منٹ	1
B	فائزہ اکبر	5	120 منٹ	3
C	بزرگ خاتون	4	120 منٹ	1
D	فائزہ والدہ	گنتی نہیں کی	کم پڑھا	2
E	صائمہ صاحبہ	6	60 منٹ	1
F	ارم صاحبہ	10	25 منٹ	0
G	بزرگ خاتون	4	10 منٹ	1
H	فردوس صاحبہ	8	40 منٹ	2
I	کرن صاحبہ	6	30 منٹ	0
J	سعدیہ صاحبہ	3	120 منٹ	1

Care of Allah

نمبرشمار	نام	ضمیر کی ملامت	یاحی یا قیوم کا ذکر	خدمت خلق
A	آمنہ صاحبہ	2	40 منٹ	2
B	بزرگ خاتون	5	45 منٹ	2
C	شازیہ صاحبہ	15	120 منٹ	0
D	ترتیل صاحبہ	3	گنتی نہیں کی	1
E	عائشہ صاحبہ	1	240 منٹ	0
F	شہناز صاحبہ	7	20 منٹ	0
G	طاہرہ صاحبہ	5	15 منٹ	1
H	فرحت صاحبہ	گنتی نہیں کی	40 منٹ	2
I	نزہت طارق	4	30 منٹ	3
J	عائشہ صاحبہ	20	35 منٹ	1

منجانب اللہ

Care of Allah

نمبر شمار	نام	ضمیر کی ملامت	یاحی یا قیوم کا ذکر	خدمت خلق
A	مشتاق صاحب	3	180 منٹ	4
B	ساجد صاحب	2	45 منٹ	2
C	بٹ صاحب	2	90 منٹ	3
D	شاہد بشیر	16	60 منٹ	3
E	حیدر صاحب	گنتی نہیں کی	150 منٹ	3
F	مجید صاحب	2	120 منٹ	1
G	شاہین صاحب	0	15 منٹ	4
H	ظفر صاحب	3	150 منٹ	2
I	انیس حجازی	2	40 منٹ	3
J	اسلم صاحب	گنتی نہیں کی	90 منٹ	4

Care of Allah

نمبرشمار	نام	ضمیر کی ملامت	یاحی یا قیوم کا ذکر	خدمت خلق
A	احمد صاحب	1	50 منٹ	2
B	اعجاز صاحب	5	120 منٹ	2
C	افضال صاحب	3	45 منٹ	1
D	ضیاء الحسن	6	180 منٹ	2
E	اسامہ صاحب	8	10 منٹ	1
F	عمران صاحب	3	120 منٹ	0
G	رؤف صاحب	6	15 منٹ	1
H	فاروقی صاحب	0	گنتی نہیں کی	2
I	طارق صاحب	6	25 منٹ	1
J	اسامہ صاحب	10	40 منٹ	2

منجانب اللہ

Care of Allah

لیکچر 18 :-

سب کی کیفیات سننے کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا اس پریکٹیکل کے ذریعہ ہمارا ذہن تھوڑا سا اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ ہوا ہے اور جب ہم اللہ کی طرف متوجہ ہوں گے تو اللہ تعالیٰ بھی ہماری رہنمائی کے لئے راستے کھول دیں گے۔

سوال :- سوال یہ ہے کہ یہ کہاں سے بات آئی کہ ہمیں یا حی یا قیوم پڑھنا چاہئے؟

جواب :- تو اس کا جواب یہ ہے کہ ہمارے اندر جو نور باطن یعنی ضمیر ہے اس نے ہماری توجہ اس طرف دلائی کہ یا حی یا قیوم کا ذکر کرو۔ اور جب ہم پڑھنا بھول جاتے تھے تو یہی ضمیر ہمیں یاد بھی کراتا تھا کہ اب پڑھنا شروع کر دو۔ اگر ہم مسلسل یا حی یا قیوم پڑھتے رہیں تو اللہ تعالیٰ بے شمار نعمتوں کے دروازے کھول دیتا ہے اور اللہ کی مدد ہمیشہ ہمارے ساتھ شامل حال رہتی ہے۔ ہم سفر کر رہے ہیں تو اگر ہم دل میں یا حی یا قیوم پڑھتے رہیں فارغ بیٹھ کر بھی تو ٹائم گزارنا ہے۔ تو بہتر ہے کہ ذکر کرتے ہوئے ٹائم گزارا جائے۔

مصنفہ نے مرشد کریم عظیمی صاحب سے عرض کی کہ ہر وقت یا حی یا قیوم کا ورد کرتے کرتے اب اتنی عادت ہوگئی ہے کہ کوئی بھی کام کرتے ہوئے ذہن میں یا حی یا قیوم کا ذکر جاری رہتا ہے۔ یہاں تک کہ باتھ روم میں بھی خود پر کنٹرول کرنا مشکل ہوتا تھا۔

میرا مرشد کریم عظیمی صاحب سے سوال یہ ہے کہ کیا باتھ روم میں ہمیں یا حی یا قیوم کا ذکر کرنا چاہئے یا نہیں؟

مرشد کریم عظیمی صاحب نے جواب دیا کہ نہیں باتھ روم میں آپ ذکر مت کریں ہاں البتہ وہاں پر جو اللہ تعالیٰ کی نعمتیں آپ استعمال کریں ان پر غور وفکر کریں اور ان نعمتوں کا شکر ادا کریں۔ پھر آپ نے اس پر ایک واقعہ بھی سنایا۔

واقعہ :-

ایک بار ایک بادشاہ کو پیشاب کی تکلیف ہوگئی تھی پیشاب بند ہو گیا۔ بہت علاج کروائے لیکن کہیں سے فائدہ نہ ہوا پھر بادشاہ کو پتہ چلا کہ فلاں جگہ ایک بزرگ ہیں وہ ٹھیک کر سکتے ہیں۔ اب بادشاہ کو اتنی زیادہ تکلیف تھی کہ اس نے فوراً وہاں جانے کا ارادہ کیا اور اس بزرگ سے ملا۔ اس بزرگ نے کہا کہ میں آپ کی یہ تکلیف ٹھیک تو کر دوں گا یعنی آپ کا پیشاب جو بند ہے وہ کھل جائے گا لیکن اس کے لئے میری ایک شرط ہے۔ اب بادشاہ کو اتنی شدید تکلیف تھی کہ اس نے کہا کہ میں آپ کی ہر شرط ماننے کے لئے تیار ہوں۔ بس آپ شرط بتائیں تو اُس پر اس بزرگ نے کہا کہ اس کام کے لئے آپ کو اپنی آدھی سلطنت مجھے دینی ہوگی۔ بادشاہ اس تکلیف کی وجہ سے اتنا پریشان تھا کہ اس نے کہا ٹھیک ہے مجھے آپ کی یہ شرط منظور ہے۔ خیر پھر بزرگ نے ان کا پیشاب کھول دیا اور انہیں ٹھیک کر دیا۔ بادشاہ نے اپنی آدھی سلطنت اس بزرگ کے حوالے کر دی اور واپس چلا گیا۔ ابھی کچھ عرصہ ہی گزرا تھا کہ اسی بادشاہ کو پھر سے پیشاب کی تکلیف ہوگئی اب مسئلہ یہ تھا کہ بادشاہ کا پیشاب بند ہی نہیں ہو رہا تھا۔ بار بار پیشاب کرکر کے بادشاہ کی تو بری حالت ہوگئی تھی۔ بہت علاج کے باوجود بادشاہ کا پیشاب بند ہونے کا نام ہی نہیں لے رہا تھا۔ اب بادشاہ پھر سے اسی بزرگ کے پاس آیا اور اپنا مسئلہ بتایا تو بزرگ نے کہا کہ ٹھیک ہے

میں آپ کا پیشاب بند کرکے اسے نارمل کر دوں گا لیکن اس کے لئے میری ایک شرط ہے اور وہ شرط یہ ہے کہ آپ کو اپنی باقی کی آدھی سلطنت بھی میرے نام کرنی ہو گی۔ بادشاہ اتنی تکلیف میں تھا کہ اس نے یہ شرط بھی مان لی۔ خیر بزرگ نے بادشاہ کا پیشاب بند کرکے اسے نارمل کر دیا تاکہ اب بادشاہ کو کوئی تکلیف نہ ہو۔ بادشاہ نے ٹھیک ہونے کے بعد اپنی باقی کی آدھی سلطنت بھی اس بزرگ کے نام کر دی اور جب چلنے لگا تو بزرگ نے کہا کہ میں اس سلطنت کا کیا کروں گا یہ تمہاری سلطنت ہے تم ہی اسے سنبھالو۔ مجھ جیسا فقیر اس کا کیا کرے گا۔

مختصر یہ کہ بزرگ کا مقصد تو صرف بادشاہ کو یہ احساس دلانا تھا کہ تم نے اپنی آدھی سلطنت پیشاب کھولنے کے لئے دے دی اور باقی آدھی سلطنت پیشاب بند کروانے کے لئے دے دی۔ تو تمہاری اس ساری سلطنت کی قیمت پیشاب جتنی بھی نہیں ہے۔

مرشد کریم عظیمی صاحب نے مزید وضاحت کرتے ہوئے فرمایا کہ اس دنیا کی قیمت پیشاب کے برابر بھی نہیں ہے۔

شہنشاہ ایران جب مرا تھا تو اسے اپنے وطن میں دو گز زمین بھی نہیں ملی تھی۔ دنیا کو بھرپور استعمال کرو لیکن اس میں دل نہ لگاؤ۔

مثال :-

مثال کے طور پر آپ ایک فائیو سٹار ہوٹل میں کمرہ بک کرواتے ہیں تو جتنے دن کے لئے آپ نے کمرہ بک کروایا ہوتا ہے اتنے دن آپ اس ہوٹل میں Facilities کو Avail کرتے ہیں ہر طرح کی سہولت آپ کو میسر ہوتی ہے اور جس دن آپ Checkout کا دن ہوتا ہے یعنی

جس دن آپ کمرہ چھوڑتے ہیں تو اس دن آپ خوشی خوشی وہاں سے رخصت ہو جاتے ہیں کیونکہ آپ کو یہ پتہ ہوتا ہے کہ آپ یہاں وقتی طور پر مقیم ہیں اور مدت ختم ہونے کے بعد واپس جانا ہے۔

بالکل اسی طرح اللہ تعالیٰ یہ نہیں چاہتے کہ آپ دنیا Enjoy نہ کریں بس وہ یہ چاہتے ہیں کہ دنیا Enjoy کریں لیکن اس میں دل نہ لگائیں۔

قرآن میں ہے کہ:

ترجمہ :- ''اے ہمارے رب! ہمیں اچھی دنیا دے اور اچھی آخرت بھی عطا کر۔''

ہم لوگ اتنے جاہل ہیں کہ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمت یعنی دنیا میں دل لگا رہے ہیں جبکہ اللہ تعالیٰ جس نے یہ نعمت عطا کی ہے اس کی طرف کوئی توجہ ہی نہیں ہے۔

بس اللہ تعالیٰ یہ چاہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کی ہر نعمت کو استعمال کرو لیکن وہ نعمت اللہ تعالیٰ کی سمجھ کر استعمال کرو۔ یعنی ہر چیز کا رخ منجانب اللہ ہونا چاہئے ہر چیز Care of Allah ہونی چاہئے۔

اولاد کا بھی مالک اللہ ہے اور والدین کا بھی مالک اللہ ہے۔ یہ کہنا کہ یہ میرا بچہ ہے بالکل غلط ہے۔ کوئی بھی بچہ میرا نہیں ہوتا بلکہ اللہ تعالیٰ اس کا خالق ہے۔ بچے اللہ تعالیٰ کی ایک عطا کردہ نعمت ہیں جو اگر وہ چاہے نہ دے تو والدین کچھ بھی نہیں کر سکتے۔ اس لئے ہر نعمت اللہ تعالیٰ ہی کی دی ہوئی ہے جو ہم استعمال کرتے ہیں۔ ہمیں مثبت طرز فکر کو اپنانا چاہئے۔ مثبت طرز فکر کو براہ راست طرز فکر بھی کہتے ہیں جس میں بندہ ہر چیز کا رخ

اللہ کی طرف موڑ دیتا ہے یعنی ہر چیز کو Care of Allah سوچتا ہے۔

اللہ تعالیٰ یہ چاہتے ہیں کہ اس دنیا کو خوب استعمال کرو۔ خود بھی آرام کرو اور دوسروں کو بھی آرام دو۔ صدقہ خیرات بھی دو۔ زکوۃ بھی ادا کرو، نماز، روزہ، حج سب کچھ کرو لیکن ان سب میں Care of Allah ہونا چاہئے۔''میرا ہر عمل اللہ ہی کی طرف سے ہے۔''

☆

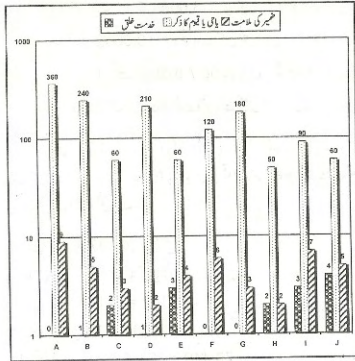
ارتقاء، سوچ بچار کا نتیجہ

پریکٹیکل 19 :-

آج کا پریکٹیکل نمبر 19 بھی یہی ہے کہ دن بھر میں یہ یاد رکھنا ہے کہ

نمبر 1- ضمیر نے کتنی بار ملامت کی؟
نمبر 2- یاحی یا قیوم کا ذکر کتنی دیر کیا؟
نمبر 3- خدمت خلق کتنی بار کی؟

لوگوں کی کیفیات:-

نمبر شمار	نام	ضمیر کی ملامت	یاحی یا قیوم کا ذکر	خدمت خلق
A	رابعہ نور	0	360منٹ	9
B	حیدر صاحب	1	240منٹ	5
C	ناہید صاحبہ	2	60منٹ	3
D	شاہد بشیر	1	210منٹ	2
E	طیبہ صاحبہ	3	60منٹ	4
F	جاوید صاحب	0	120منٹ	6

نمبرشمار	نام	ضمیر کی ملامت	یاحی یا قیوم کا ذکر	خدمت خلق
G	فائزہ صاحبہ	0	180منٹ	3
H	عمر صاحب	2	50منٹ	2
I	صائمہ صاحبہ	3	90منٹ	7
J	بلال صاحب	4	60منٹ	5

(1) رابھانور :-

میں نے دن بھر میں یہ غور وفکر کیا کہ ہم ایک منٹ میں تقریباً 17 سانس لیتے ہیں اور میں نے اپنا حساب لگایا کہ میں ایک سانس میں تقریباً 3 بار یا حی یا قیوم معنی و مفہوم کے ساتھ پڑھتی ہوں تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ:-

اگر ایک منٹ = 17 سانس لیتے ہیں۔

1 سانس = 3 مرتبہ یا حی یا قیوم کا ذکر معنی و مفہوم کے ساتھ کریں۔

(فارمولا) :-

1 منٹ = سانس کی تعداد X ایک سانس میں ذکر کی تعداد

1 منٹ = 3x17 = 51

1 گھنٹے = 60 x 51 = 3,060

12 گھنٹے = 12 x 3,060 = 36,720

16 گھنٹے = 16 x 36,720 = 58,7,520

(پانچ لاکھ ستاسی ہزار پانچ سو ہیں)

ارتقاء، سوچ بچار کا نتیجہ

24 گھنٹے = 14,100,480 = 24 x 587520

ایک دن میں 24 گھنٹے ہوتے ہیں۔اگر میں 24 گھنٹوں میں سے 8 گھنٹے نیند کے وقفے کے نکال کر باقی 16 گھنٹے یا حی یا قیوم کا ذکر کروں تو اس کی مقدار (587,520) بنتی ہے۔

☆ اگر ہم ایک گھنٹے میں 3,060 بار یا حی یا قیوم کا ذکر کریں تو اللہ تعالیٰ کی3,060 انوار وتجلیات ہمیں ملیں گیں۔

☆ اور اگر 16 گھنٹے میں 58,7,520 بار یا حی یا قیوم کا ذکر کریں تو اللہ تعالیٰ کی58,7,520 انوار وتجلیات ہمیں ملیں گیں۔

اسی طرح میں نے یہ بھی غور وفکر کیا کہ اگر ایک بندہ ایک سانس میں تین (3) کی بجائے چھ (6) بار یا حی یا قیوم کچھ Speed کے ساتھ پڑھے تو کتنی مقدار بنتی ہے۔

1 منٹ = 17 سانس لیتے ہیں

1 سانس = 6 مرتبہ یا حی یا قیوم کا ذکر کریں۔

1 منٹ = 6x17 = 102

1 گھنٹے = 60 x 102 = 6,120

12 گھنٹے = 12 x 6,120 = 73,440

16 گھنٹے = 16 x 73,440 = **1,175,040**

(ایک کروڑ سترہ لاکھ پانچ ہزار چالیس)

24 گھنٹے = 24 x 1,175,040 = 28,200,960

فارمولا :-

1 منٹ = سانس کی تعداد X ایک سانس میں ذکر کی تعداد

مثلاً فرض کریں :-

1 منٹ = 17 x 2 = 51 بار ذکر کیا۔

نوٹ :-

اب یہ بھی ہوسکتا ہے کہ کوئی بندہ ایک منٹ میں 16 سانس لے یا 18 سے 20 سانس لے تو آپ پہلے ایک منٹ میں اپنے سانس کی Avrage نکال لیں پھر اسے جتنی بار ایک سانس میں ذکر کریں اس سے ضرب دے دیں تو اس طرح آپ کے پاس 1 منٹ میں ٹوٹل ذکر کی مقدار آجائے گی۔

لیکچر 19 :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ آج کی رپورٹ سے یہ بات بخوبی معلوم ہوئی کہ جس طرف بھی آدمی متوجہ ہو، اللہ تعالیٰ ہی کی ذات ہے۔

سوچ بچار ہی انسان کا ارتقاء ہے :-

سائنس میں جو ترقی نظر آ رہی ہے یہ سب تفکر کا نتیجہ ہی تو ہے۔ آدمی نے پرندہ اڑتے دیکھا اس پر تفکر شروع کر دیا تو ہوائی جہاز بن گیا۔ اس طرح جب مچھلی کو پانی میں تیرتے دیکھا تو اس پر تفکر کیا تو آدمی نے خود پانی میں تیرنا سیکھ لیا اور اس کے ساتھ ساتھ کشتیاں اور بحری جہاز بھی ایجاد ہو گئے۔

غرض کہ کوئی بھی چیز سوچ بچار اور بغیر تفکر کے نہیں بنتی۔

مثال :- اللہ کے ذہن میں کوئی چیز تھی جو کہ کُن کہنے سے وجود میں آ گئی یعنی کائنات کی تخلیق ہو گئی۔ اللہ تعالیٰ کے ذہن میں جو بھی موجودات تھیں وہ کُن کہنے سے وجود میں آ گئیں انسان کا ارتقاء تفکر کی وجہ سے ہے۔

جانوروں میں تفکر نہیں اس لیے انہوں نے ارتقاء نہیں کیا۔ بس بکری کو یہ معلوم ہے کہ میں نے گوشت نہیں کھانا شیر کو یہ معلوم ہے کہ میں نے پتے نہیں کھانے۔ اب کیوں نہیں کھانے؟ اس پر انہوں نے کبھی سوچ بچار نہیں کی۔ اسی لئے جانوروں نے کوئی ترقی نہیں کی۔ بھئی شیر کو بھوک لگے تو اسے پتے کھا کر بھی تو بھوک مٹا لینی چاہئے۔ یہ صرف انسان ہی ہے جو سوچ بچار کرتا ہے۔ در اصل اللہ تعالیٰ نے جانوروں میں تفکر کی صلاحیت نہیں رکھی۔

مرشد کریم عظیمی صاحب نے مزید فرمایا کہ ضمیر کی اس پریکٹس (Practice) کو جاری رکھیں جتنا آپ اس پریکٹس (Practice) کو جاری رکھیں گے اتنے آپ کے دماغ کے سیل کھلتے چلے جائیں گے جن کی تعداد بارہ کھرب بتائی جاتی ہے۔

مثال :-

ایک دیہاتی کو سوچ ہی نہیں آتی تو وہ بیل سے ہل چلانے سے آگے نہیں گیا۔ اب سائنس دانوں، ترقی یافتہ یا پڑھے لکھے لوگوں نے جب اس پر تفکر کیا تو انہوں نے بیل کی جگہ ٹریکٹر (Tractor) ایجاد کر دیا۔

سوچ بچار سے ہی تفکر کے دروازے کھلتے ہیں۔

جن قوموں نے سوچ بچار کیا وہ غالب آ گئیں اور جنہوں نے سوچ بچار نہیں کیا وہ مغلوب ہو گئیں۔ اور یہی فارمولہ آگے بھی چلے گا یعنی جو سوچ بچار کرے گا وہ غالب آ جائے گا اور جو نہیں کرے گا وہ مغلوب ہو جائے گا۔

آج آپ اپنی ذات کے لئے جب سوچ بچار کریں گے تو وہ کھلے گی آپ کو تو اپنے بارے میں ہی یہ پتہ نہیں ہے کہ آپ اصل میں کیا ہیں؟

اصل انسان کیا ہے؟

اصل انسان روح ہے اور یہ گوشت پوست کا جسم اس اصل انسان یعنی روح کا لباس ہے۔ انسان یا روح کے ستر ہزار (70,000) پرت ہیں۔ آپ تو ایک پرت سے بھی واقف نہیں ہیں۔

جب آپ اپنی ذات کے بارے میں تفکر یا سوچ بچار کریں گے تو آپ کی ذات آپ پر روشن ہو گی۔

نمبر 1- سوچتا ہے :- سوچنا انسان کا ذاتی وصف ہے وہ تفکر کرتا ہے۔ جب تفکر کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے لئے راستے کھول دیتے ہیں۔

نمبر 2- تعمیر :- جب انسان تعمیر کرتا ہے تو بڑی بڑی عمارتیں پلازے اور پل وغیرہ تعمیر کر دیتا ہے یہ سب اس لئے کرتا ہے تاکہ مخلوقِ خدا کو فائدہ پہنچے اور خوشیاں ملیں اور وہ خود بھی خوش رہے۔

نمبر 3- عبادت:- انسانوں کی اکثریت عبادت بھی دنیاوی فائدہ کے لیے کرتی ہے جبکہ انسان کو عبادت اللہ تعالیٰ کی رضا کے لیے کرنی چاہیے۔

نمبر 4- تخریب :- جھوٹ،غیبت،خود غرضی،لالچ،حسد یہ سب تخریبی عناصر ہیں۔جب انسان تخریب کرتا ہے تو ظاہر ہے کہ پریشانی ہی ملے گی۔

مزید وضاحت کرتے ہوئے مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کو یہ موقع دیا کہ چند دنوں میں آپ کو اپنا ذہن کھولنے کی پریکٹس (Practice) ہو گئی۔ جب بھی لوگ اپنی ذات کی طرف متوجہ ہوتے ہیں تو انہیں رہنمائی ملتی ہے۔

نمبر 1- اللہ:- جب بھی کوئی بندہ اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو اللہ تعالیٰ اپنے نور سے اس کی ہدایت فرماتے ہیں۔

نمبر 2- رسول ﷺ :- جب کوئی بندہ رسول ﷺ کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو آپ کی ذات بندے کی مدد کرتی ہے۔

نمبر 3- خود اپنی ذات:- اور جب کوئی بندہ خود اپنی ہی ذات کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو اس کی ذات روشن ہو جاتی ہے جس سے وہ خود کو اور اللہ تعالیٰ کو پہچانتا ہے۔

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ میں نے تو اس ستر (70) سال کی زندگی میں یہ دیکھا ہے کہ یہاں دنیا میں **ناخوشی کہیں بھی نہیں ہے ہر طرف خوشی ہی خوشی ہے۔**

دولت :-

دولت کا مسلسل خیال دماغ میں ایک سڑا ہوا پھوڑا بن جاتا ہے۔ دماغ میں اگر ایک بدبو والا خیال یعنی دولت کا خیال آتا ہے اور اگر یہ خیال

دماغ میں رک جائے تو سوائے ناخوشی کے کیا حاصل ہو گا بدبو والے خیال کے رکنے کا مطلب ہے کہ جیسے اگر چلتا ہوا پانی رک جائے اور کافی عرصہ کھڑا رہے تو وہاں سڑاند پیدا ہو جاتی ہے۔ بدبو پیدا ہو جاتی ہے لیکن اس کے برعکس اگر دماغ میں اچھا خیال رک جائے مثلاً اگر اللہ تعالیٰ کا خیال آئے، حضور ﷺ کا خیال آئے یا قرآن کی کسی آیت کا خیال آئے یا کسی بندے کی بھلائی کا خیال آئے اور یہ رک جائے تو چونکہ یہ خوشبو ہے اس لئے آپ کو خوشی حاصل ہو گی۔

اب یہ سوچ کی بات ہے کہ آپ کس راستے پر چل رہے ہیں بدبو یا تعفن (دولت) کے راستے پر ہیں یا خوشبو، سکون اور خوشی (اللہ) کے راستے پر ہیں۔(دولت جو اللہ کی راہ میں خرچ کی جائے وہ تعفن نہیں)

اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے یہ دنیا ساری سرائے ہے سب یہاں آتے ہیں اور چلے جاتے ہیں۔

نوٹ :-

اگر ہم لوگ اپنی زندگی کا یہ معمول بنا لیں کہ سونے سے پہلے یہ سوچیں کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں کیا کیا نعمتیں دے رکھی ہیں اور اس کا شکر ادا کریں تو ہم کبھی نا خوش نہیں ہوں گے۔

☆

خوش رہنے کا فارمولا

پریکٹیکل 20 :-

پریکٹیکل 20 یہ ہے کہ کل آپ نے یہ نوٹ کرکے لانا ہے کہ
"ان بیس (20) دنوں کے پریکٹیکل پروگرام میں آپ نے کیا حاصل کیا اور آپ اس مسلسل بیس (20) دنوں کی مشق سے کس نتیجے پر پہنچے؟"

لوگوں کی کیفیات :-

(1) رابھانور:-

مسلسل بیس (20) دن کی مشق سے مجھے خوشی حاصل ہوئی اور اس نتیجے پر پہنچی کہ اس دنیا میں ناخوشی کہیں بھی نہیں ہے ہر طرف خوشی ہی خوشی ہے بس ہم تفکر ہی نہیں کرتے ہیں۔

کیونکہ ضمیر وہ نور باطن ہے جو ہماری ہر لمحہ رہنمائی کرتا ہے جو ہمیں برائیوں سے روکنے کی ترغیب دیتا ہے اور اچھائیوں کی طرف مائل کرتا ہے۔ اس لیے ہمیں اپنے ضمیر کی آواز پر لبیک کہنا چاہیے۔ جب ہم ضمیر کی ملامت سے ہدایت حاصل کرتے ہیں تو ہم نور کے قریب ہو جاتے ہیں اور نور سے قریب ہونے کا مطلب اللہ تعالیٰ کی قربت ہے۔ لیکن جب ہم ضد کرکے ضمیر کی ملامت کو مسلسل رد کرتے چلے جاتے ہیں اور غلط کام نہیں چھوڑتے تو پھر ضمیر مردہ ہو جاتا ہے۔

اگر ہم ضمیر کی آواز سن کر اللہ تعالیٰ سے صدق دل سے معافی مانگ
لیں اور توبہ کر لیں تو اللہ تعالیٰ تو ستر ماؤں سے زیادہ پیار کرتے ہیں وہ
ہمیں ضرور معاف کر دیتے ہیں۔

مرشد کریم عظیمی صاحب نے یہ قانون بھی بتا دیا ہے جو ہم سب
یاد کر لیں۔

یہ قانون یاد کر لیں :-

آپ نے فرمایا کہ یہ قانون ہے کہ:

''ایک ناخوش آدمی جنت میں

نہیں جا سکتا، نہیں جا سکتا، نہیں جا سکتا۔''

مزید یہ کہ اگر کوئی ایک آدھ ناخوشی یا پریشانی آ بھی جائے تو
ہماری اپنی ہی کسی غلطی یا کوتاہی کی وجہ سے آتی ہے اور فرض کریں اگر
ہماری غلطی نہ بھی ہو تو بھی ہمیں ہر حال میں صبر سے کام لینا چاہئے کیونکہ
حالات ہمیشہ ایک جیسے نہیں رہتے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ میں صبر کرنے
والوں کا دوست ہوں۔

خوش رہنے کا فارمولا :-

حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے خوش رہنے کا فارمولا یہ بتایا ہے کہ
'' آدمی ناخوش اس لئے ہے کیونکہ اسے پتہ ہی نہیں ہے کہ خوشی کیا چیز ہے
لوگ خوشی سے واقف ہی نہیں ہیں۔''
اگر ہم اپنی زندگی میں سے صرف خوشی کو تلاش کریں اور خوشی کیا

ہے؟ خوشی اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ وہ نعمتیں ہیں جو ہم ہر روز استعمال کرتے
ہیں لیکن ان پر تفکر نہیں کرتے۔

خوشی یہ ہے کہ ہم ہر روز رات کو سونے سے پہلے صرف پانچ (5)
منٹ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کے بارے میں سوچیں اور تفکر کریں کہ
اللہ تعالیٰ نے ہمیں کیا کیا نعمتیں دے رکھی ہیں اور یہ پریکٹس (Practice)
ہم روزانہ کریں تو ہم کبھی بھی ناخوش نہیں رہ سکتے۔ ہمیشہ خوش رہیں گے
جنت میں جائیں گے اور اللہ تعالیٰ کی قربت حاصل ہو گی۔

(2) شاہد بشیر صاحب :-

میں نے اس مسلسل پریکٹیکل پروگرام سے خوش رہنے کا فارمولہ سیکھ
لیا ہے اور میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ خوشی باہر نہیں بلکہ ہمارے اندر ہی
ہوتی ہے۔ بس ہمیں صرف اپنی طرز فکر کو تبدیل کرنا ہے۔

(3) فائزہ صاحبہ :-

میں اس نتیجے پر پہنچی ہوں کہ اس پریکٹیکل پروگرام کو کرنے سے
پہلے مجھے پتا ہی نہیں تھا کہ خوشی کسے کہتے ہیں۔ جبکہ اب میں خوش رہنے
کے فارمولے کو جان گئی ہوں اور ہر وقت خوش رہتی ہوں۔

(4) حیدر صاحب :-

اس مسلسل بیس دن کے پریکٹیکل پروگرام کے بعد میں اس نتیجے پر

پہنچا ہوں کہ دنیا میں پریشانیاں یا دکھ اور تکالیف تو ہر انسان کے ساتھ لگی ہی رہتی ہیں لیکن کامیاب انسان وہ ہے جو ان پریشانیوں اور تکالیف میں صبر سے کام لے اور ان تھوڑی سی پریشانیوں کے مقابلہ میں اللہ تعالیٰ نے جو ہمیں اتنی ہزاروں، لاکھوں، کروڑوں نعمتیں اور خوشیاں عطاء کی ہوئی ہیں۔ اس پر ہم اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں اور ہمیشہ خوش رہیں۔

(5) صائمہ صاحبہ :-

اس مسلسل پریکٹیکل پروگرام سے میرے اندر کافی مثبت تبدیلی آئی ہے۔ پہلے میں ہر وقت غصے میں اور پریشان رہتی تھی جبکہ اب غصہ کافی حد تک کنٹرول ہو گیا ہے، میں پرسکون اور خوش رہتی ہوں۔

لیکچر 20 :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ انسان کا یہ معمول ہے کہ جس شخص سے وہ محبت کرتا ہے اسے یاد کرتا ہے اور جتنی زیادہ محبت ہوتی ہے اتنا ہی زیادہ یاد بھی کرتا ہے۔ **حضور ﷺ سے محبت** کا تقاضا بھی یہی ہے کہ ہم انہیں یاد کریں، میلاد کی صورت میں، نعتوں کے ذریعے، درود شریف کے ذریعے، جبکہ ہمارا حضور ﷺ کو یاد کرنے کا طریقہ یہ ہونا چاہئے کہ ہم ان کی **سیرت کا بار بار مطالعہ** کریں۔ ان کا بچپن، جوانی، شوہر، باپ ہر روپ میں ان کی تمام عادات کا مطالعہ کریں۔ حضور ﷺ کی طرز فکر، عادات یا سیرت کو اپنانے کے لئے ہمارے پاس ایک ہی طریقہ ہے کہ ہم آپ کی سیرت کا بار بار مطالعہ کریں کیونکہ آپ ﷺ کی سیرت کو اپنا کر ہم دنیا سے تخریب کر سکتے ہیں۔

خوش رہنے کا فارمولہ

نمبر شمار	افراد	خوشی	پریشانی
A	رابھانور	100	0
B	شاہد بشیر	97	3
C	فائزہ صاحبہ	99	1
D	حیدر صاحب	98	2
E	صائمہ صاحبہ	75	25

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ ایک بات جو میرے تجربے میں آئی ہے کہ اللہ تعالیٰ سے قربت کا بہترین اور آسان طریقہ حضور ﷺ سے محبت ہے جتنی زیادہ آپ حضور ﷺ سے محبت کریں گے اتنی ہی اللہ تعالیٰ آپ سے محبت کرے گا اور آپ کو اپنی اتنی قربت دے گا کہ گویا اللہ تعالیٰ نے گود میں بٹھا لیا ہے۔

حضور ﷺ سے قربت کا طریقہ یہ ہے کہ ہم دل کی گہرائی میں مودبانہ درود شریف پڑھیں اور سیرت کا مطالعہ ضرور کریں۔

حضور ﷺ سے محبت کا تقاضہ بھی یہی ہے کہ ہم آپ ﷺ کی سیرت پاک کا مطالعہ بار بار کریں حضور ﷺ کے بچپن، لڑکپن اور جوانی کے حالات کو بار بار دھرائیں۔ حضور ﷺ ایک محبت کرنے والے اور درگزر کرنے والے شوہر ایک شفیق باپ نظر آتے ہیں۔ سیرت طیبہ کے بار بار مطالعہ سے آپ ﷺ کی طرز فکر، آپ ﷺ کی رحمت اور برکات ہمیں حاصل ہو جاتیں ہیں۔ لیکن اس کے برعکس جب ہم صرف سطحی سوچ میں رہتے ہوئے محفل میلاد منعقد کرواتے ہیں نعت خوانی کرواتے ہیں، درود شریف پڑھتے ہیں اس طرح آپ ﷺ کی طرز فکر نہیں ملتی اور ہم اپنی سطحی طرز فکر میں رہتے ہیں معاشرہ تخریب کا شکار رہتا ہے تخریب کو تعمیر سے بدلنے کے لیے سیرت طیبہ کا بار بار مطالعہ کرنا ضروری ہے۔

سونے سے پہلے حضور ﷺ کی سیرت پاک کی کتاب ضرور پڑھنی چاہئے۔ اس کے لئے (مرشد کریم عظیمی صاحب کی تصنیف کردہ کتاب) ''محمد رسول اللہ ﷺ'' (جلد اول، دوئم، سوئم) اور دوسری بے شمار سیرت

پاک کی کتابیں ہیں ان کا مطالعہ ضرور کریں۔

کتاب محمد رسول اللہ ﷺ یا کوئی بھی سیرت پاک کی کتاب ہمارے **تکیے کے نیچے** ہونی چاہئے اس کے **دو فائدے** ہیں۔

نمبر 1- **پہلا فائدہ تو یہ** ہے کہ جب بھی آپ لیٹیں گے تو ضرور ایک آدھا گھنٹہ پڑھیں گے ایک آدھا گھنٹہ نہ سہی کم از کم ایک یا دو صفحے تو ضرور پڑھیں گے۔اس طرح آپ کو حضور علیہ الصلوۃ و السلام کی طرز وفکر حاصل ہوگی۔

نمبر 2- دوسرا فائدہ یہ ہے کہ جب تک وہ کتاب آپ کے تکیے کے نیچے رہے گی تو کیونکہ اس میں حضور ﷺ کی سیرت اور قرآن کی آیات لکھی گئی ہیں تو ان کے انوارات کے انعکاس کی وجہ سے آپ کے مزاج میں تبدیلی آئے گی۔ اور آپ کی طرز وفکر بدل جائے گی۔

ہر روز رات کو سیرت پاک کی کتاب اس طرح باقاعدگی سے پڑھیں جیسے آپ باقاعدگی سے سکول، کالج یا دفتر جاتے ہیں۔

درختوں کو، پھولوں کو دیکھ کر ہمیں خوشی کا جو احساس ہوتا ہے ویسا ہی خوشی کا احساس ہمیں حضور ﷺ کی سیرت پاک کی کتب پڑھنے سے ہو گا۔

صفائی اور خوشبو :-

صفائی اور خوشبو حضور ﷺ کو بہت پسند تھی۔ آپ اپنا بستر ایک دو دن کے بعد ضرور تبدیل کریں۔ اکثر لوگوں کے تکیے پر تیل کے نشانات لگے ہوتے ہیں۔ آپ اپنے بستر اور تکیے صاف ستھرے رکھیں

سونے سے پہلے **کپڑے ڈھیلے** ڈھالے **اور صاف ستھرے** ہونے

چاہئیں اور خوشبو ضرور لگانی چاہیے۔

رات کو آپ جس خیال میں سوئیں گے تو آپ کو خواب بھی ویسے ہی آئیں گے اب اگر آپ حضور ﷺ کی سیرت کو پڑھ کر سوئیں گے تو ان کے انوارات آپ کے گرد ضرور گردش کریں گے اور آپ کو خواب بھی اچھے آئیں گے۔

اگر آپ بہت ہی زیادہ تھکے ہوئے ہیں تو سیرت پاک کی کتاب کو جو آپ کے تکیے کے نیچے ہے اسے بہت عزت اور احترام سے چوم کر سینے سے لگائیں اور رکھ دیں۔

دوسرا کام یہ ضرور کریں کہ رات کو سونے سے پہلے دن بھر کے کاموں کا محاسبہ ضرور کریں۔ محاسبہ کا عمل کسی حال میں نہیں چھوڑنا۔ ایک ڈائری پر نوٹ ضرور کریں۔ جب آدمی یہ نوٹ کرے گا کہ اسے دن میں پچاس بار ضمیر نے ملامت کی تو اسے کبھی خوشی نہیں ہو گی۔ وہ ضرور اس کو کم کرنے کی کوشش کرے گا۔

دن بھر میں کی ہوئی غلطیوں کے بارے میں سوچیں اور ان کی اللہ تعالیٰ سے **سچے دل سے توبہ** کر لیں تو اللہ تعالیٰ آپ کو ضرور معاف کر دیں گے۔

رات کو محاسبہ کی مشق کے بعد آپ ذہنی طور پر بالکل فریش (Fresh) ہو کر سوئیں گے تو صبح اسی طرح فریش (Fresh) اٹھیں گے۔

صبح فجر کا مراقبہ ضرور کریں صبح جلدی اٹھیں اور **یاحی یا قیوم کا ذکر** ضرور کریں۔ ذکر کو بہت اہمیت حاصل ہے حضور ﷺ کا فرمان ہے جب کوئی بندہ ذکر کرتا ہے تو آسمانوں پر فرشتے جو ٹولیوں کی شکل میں ہوتے ہیں وہ بھی اس ذکر میں آپ کے ساتھ شامل ہو جاتے ہیں اب یہ فرشتے دس

پچاس یا سو بھی ہو سکتے ہیں اس طرح فرشتوں سے انوار و تجلیات ذاکر کے دل میں منتقل ہوتے ہیں۔ یہ بھی تو کتنی بڑی نعمت ہے اور خوشی کی بات ہے۔

رات کا مراقبہ :-

رات کو بھی مراقبہ ضرور کریں اکثر دن بھر کا تھکا ہوا آدمی رات کے مراقبے میں ذرا کوتاہی کرتا ہے لیکن آپ اس میں بھی ناغہ نہ کریں اور باقاعدگی سے رات کا مراقبہ بھی ضرور کریں۔

آخرت میں سرخرو ہونے کا طریقہ :-

آخر میں مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ ایک بار میں نے حضور قلندر بابا اولیاءؒ سے پوچھا کہ انسان تو غلطی کا پتلا ہے آخرت میں سرخرو ہونے کا طریقہ کیا ہے۔ اس سلسلہ میں ہمیں کیا کرنا چاہیے؟

تو حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا کہ **دو باتوں پر عمل کرو** انشاء اللہ آپ کی دنیا اور آخرت دونوں سنور جائیں گے۔

نمبر 1- ہمیشہ اس بات کی کوشش کرنا کہ کسی کی **دل آزاری** نہ ہو اور پھر بھی اگر کسی کی دل آزاری ہو جائے تو وہ چاہے چھوٹا ہو یا بڑا ہو۔

نمبر 2- اس سے Sorry کر لینا یعنی **معافی مانگ** لینا چاہیے۔

اس لیکچر نمبر 20 اور اس پریکٹیکل (Practical) پروگرام کے اختتام پر مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ میں نے جو باتیں آپ کو بتائیں ہیں ان پر مسلسل عمل کرنے سے آپ انشاء اللہ پانچ سے چھ (5-6) سال میں اللہ تعالیٰ کے قریب ہو جائیں گے۔

(اللہ تعالیٰ آپ کا حامی و ناصر ہو۔ خدا حافظ)

☆

سیریل نمبر	ہدایات کی تفصیل	ہفتہ	اتوار	پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ
-1	صبح کا مراقبہ کتنی دیر کیا۔ (منٹ/گھنٹہ)							
-2	دن بھر میں کتنی بار غصہ کیا۔ (تعداد)							
-3	کسی کی دل آزاری کتنی بار کی۔ (تعداد)							
-4	معافی کتنی بار معانگی۔ (تعداد)							
-5	خدمت خلق کتنی بار کی۔ (تعداد)							
-6	دن بھر میں یا حی یا قیوم کا ورد کتنا کیا (منٹ/گھنٹہ)							
-7	دن بھر میں کتنی نمازیں ادا کیں۔ (تعداد)							
-8	سیرت کی کتاب کا کتنی دیر مطالعہ کیا۔ (منٹ/گھنٹہ)							
-9	اللہ تعالیٰ کی کتنی نعمتوں پر تفکر کیا۔ (تعداد)							
-10	غیبت کتنی بار کی۔ (تعداد)							
-11	ضمیر نے کتنی بار ملامت کیا۔ (تعداد)							
-12	سونے سے پہلے محاسبہ کتنی دیر کیا۔ (منٹ/گھنٹہ)							
-13	رات کا مراقبہ کتنی دیر کیا۔ (منٹ/گھنٹہ)							
-14	دن بھر میں نیند کتنے گھنٹے لی۔ (گھنٹے)							
-15	دن بھر میں کتنی پریشانیاں/ ناخوشیاں ہوئیں۔ (تعداد)							
-16	دن بھر میں کتنی خوشیاں ہوئیں۔ (تعداد)							
-17	دن بھر میں اللہ تعالیٰ کا شکر کتنی بار کیا۔ (تعداد)							